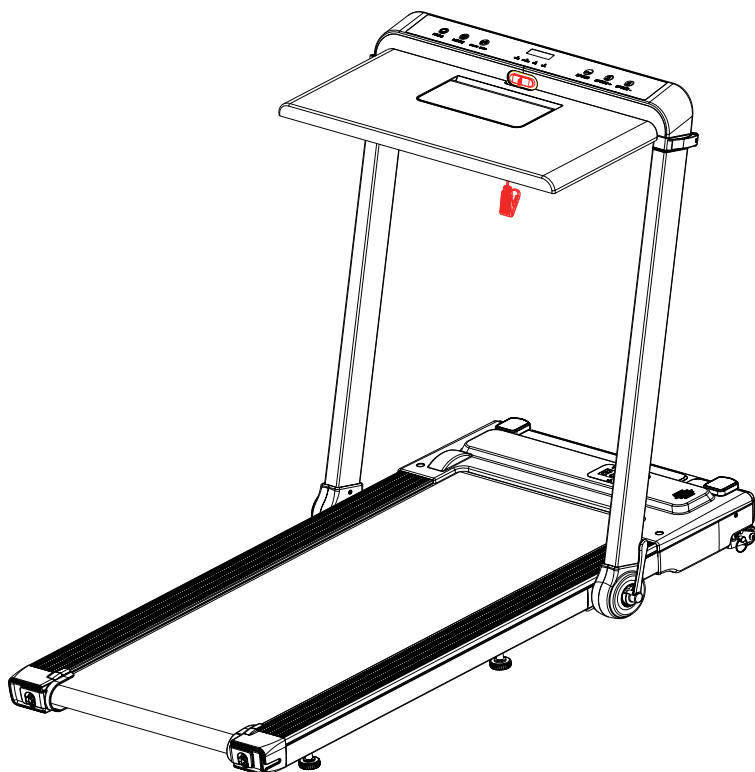


SPOKEY

EZRA 944171

5905339441713



CZ Běžecký pás pro domácí použití

SK Bežecký pás na domáce použitie

DE Laufband für den Heimgebrauch

www.spokey.com

NÁVOD K POUŽITÍ PŘELOŽEN Z ORIGINÁLU











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

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

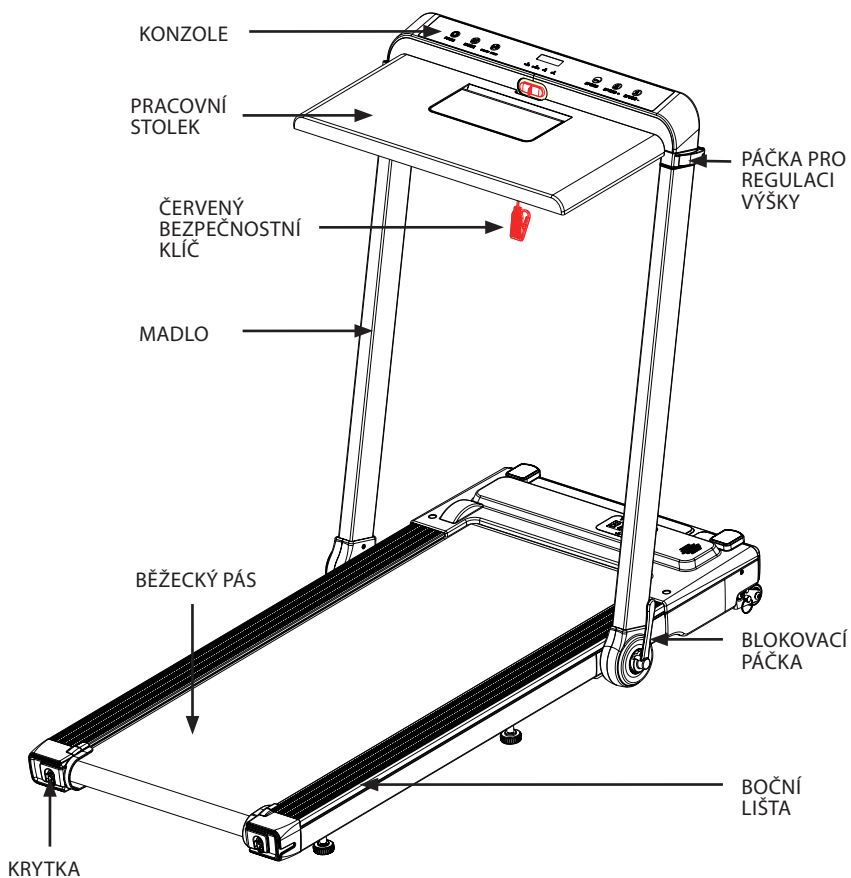
OBSAH BALENÍ

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

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	

č.	Nazev	ks
1.	Běžecký pás	1
2.	Pracovní stolek	1
Taška s příslušenstvím:		
3.	Dálkové ovládání	1
4.	Mazivo	1
5.	Nástrčný klíč	1
6.	Bezpečnostní klíč	1
7.	Imbusový klíč 6 mm	1
8.	Návod k použití	1

POPIS PRODUKTU



Důležité: červený bezpečnostní klíč je součástí tašky s příslušenstvím, která obsahuje rovněž návod k použití. Červené vybavení s magnetem a červenou šňůrkou je bezpečnostní klíč a musí být umístěn ve žluté oblasti konzole. Pokud za bezpečnostní klíč zatáhnete, běžecký pás náhle zpomalí a následně se zastaví.

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 daný 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! 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.

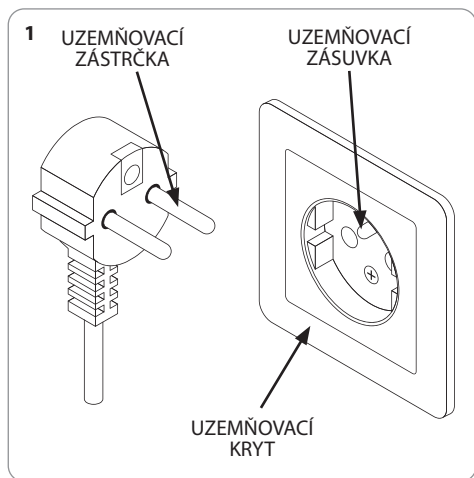
B. ZÁSADY UZEMNĚNÍ

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



NEBEZPEČÍ – Nesprávné zapojení přístroje a jeho uzemnění může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je výrobek správně uzemněn, konzultujte vše s odborníkem. Neupravujte zástrčku dodávanou s výrobkem – pokud zjistíte, že zástrčka není vhodná pro vaše zásuvky, opět se poradte s odborným elektrikářem. 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. Umístíte běžecký pás na čistý a rovný povrch. Běžecký pás používejte pouze tehdy, je-li umístěn na pevném a plochém povrchu.

2. Neumístujte běžecký pás na vysoký koberec, protože by to mohlo narušit správnou ventilaci nebo poškodit koberec a motor běžeckého pásu.

3. Běžecký pás umístíte tak, aby byla zástrčka viditelná a snadno přístupná.

4. Zajistíte dostatečný volný prostor kolem běžeckého pásu (min. 0,6 m, nejlépe 1,5 m).

5. Běžecký pás je vybaven bezpečnostním klíčem. Po vyjmutí bezpečnostního klíče se běžecký pás okamžitě zastaví a ovládací panel se vypne (odpojí se napájení). Pro opětovnou aktivaci displeje je nutné bezpečnostní klíč znovu vložit.

6. Z bezpečnostních důvodů si před každým cvičením připevníte 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 ujistíte, 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). Předejte 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. UPOZORNĚNÍ: variantu s rozloženým stolek lze použít pouze pro chůzi - maximálně do rychlosti 6 km/h! Pro běh je nutné stolek odejmout.

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

12. 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.

13. Nevhazujte do otvorů zařízení žádné předměty.

14. Nedotýkejte se pohyblivých částí zařízení.

15. Tento přístroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou zdatností, tělesným nebo mentálním postižením, ani pro osoby, které nemají s cvičením na podobném zařízení žádné zkušenosti nebo které nemají dostatek informací a nepřčetly si návod k použití běžeckého pásu. Tyto osoby mohou na 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.

16. 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.

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

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 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	1438 x 690 x 1171 mm	Rozsah rychlosti	0,8 - 14 km/h
Rozměr pásu	1200 x 420 mm	Výkon motoru	DC 1.5 HP
Napájení	200-220 V	Jmenovitá frekvence	50-60 Hz
Hmotnost netto	36,8 kg	Max. hmotnost uživatele	100 kg
Displej	RYCHLOST, VZDÁLENOST, ČAS, KALORIE		

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.

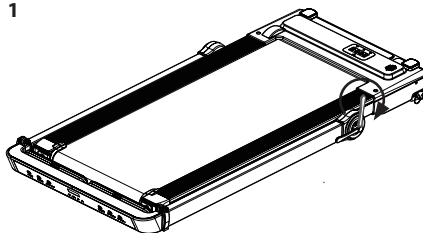
3. Vzhledem k hmotnosti běžeckého pásu dodržujte při jeho manipulaci příslušná bezpečnostní opatření.

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

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

KROK 1

1



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

• Poté odjistěte blokovací páčku umístěnou ve spodní části. (viz obrázek 1)

**Pozor:**

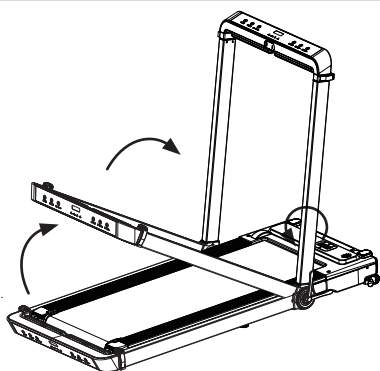
Pokud je třeba běžecký pás složit nebo přemístit, ujistěte se, že je blokovací páčka na pravé straně sloupku upevněna a zajištěna. V opačném případě hrozí nebezpečí přivření rukou!



Blokovací páčka se uvolňuje ve směru hodinových ručiček:



Blokovací páčka se utahuje proti směru hodinových ručiček:

2

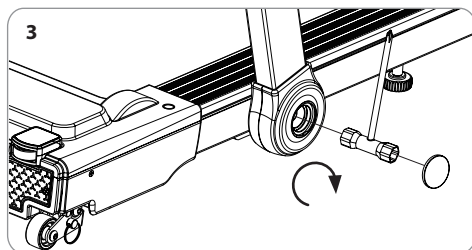
• Zvedněte madlo na maximální úroveň a zajistěte blokovací páčkou. (viz obrázek 2)



Zvedněte madlo. Utáhněte páčku proti směru hodinových ručiček.

NASTAVENÍ BLOKOVACÍ PÁČKY

Zajišťovací páčka je seřízena ve správné poloze. Uživatel může nastavit blokovací páčku podle vibrací madla, aby bylo více zpevněné. Konkrétní kroky jsou uvedeny na obrázku 3:

3

1. Vytáhněte měkkou kulatou krytku na spodním zakončení madla na levé straně.
2. Vložte šestihřanný konec nástrčného klíče (klíč se nachází v tašce s příslušenstvím) do otvoru a utáhněte šestihřannou matici. Otáčením ve směru hodinových ručiček ji utáhněte, otáčením proti směru hodinových ručiček ji povolíte.
3. Následně otvor zajistěte měkkou krytkou.

**UPOZORNĚNÍ:**

Ve spodní části zařízení se nacházejí 2 nastavitelné podložky, které lze nastavit podle rovnosti povrchu. **Ujistěte se, že se všechny podložky nacházejí na podlaze, jinak se mohou během používání ozývat neobvyklé zvuky nebo může dojít ke zranění uživatele!**

KROK 2

Před spuštěním přístroje umístěte bezpečnostní klíč do polohy znázorněné na obrázku a stiskněte tlačítko Start!

**Pozor:**

Běžecký pás lze spustit pouze tehdy, je-li bezpečnostní klíč umístěn ve žluté části pod ovládacím panelem.

4

Důležité: Bezpečnostní klíč je červený. Najděte červený bezpečnostní klíč v tašce s příslušenstvím, umístěte konec magnetu na žlutou část přístroje a stisknutím tlačítka Start přístroj spusťte!

UPOZORNĚNÍ: Po kontrole, zda byla montáž provedena v souladu s výše uvedenými pokyny, utáhněte všechny šrouby stejně pevně. **Napájení do sítě lze zapnout až poté, co se ujistíte, že nebyl vynechán žádný krok!**

KROK 3

Pokud budete používat zařízení **pouze pro běh nebo chůzi**, můžete jej po provedení výše uvedených kroků začít používat.

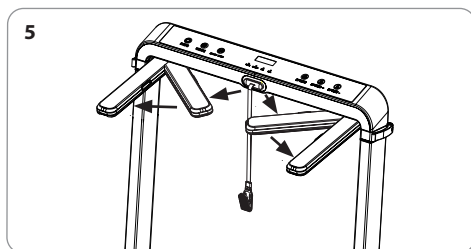
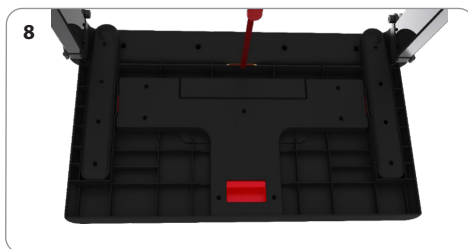
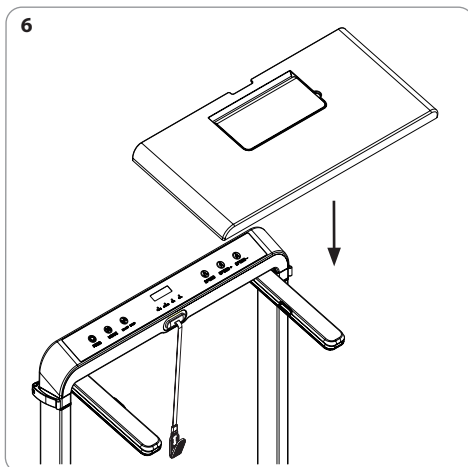
Pokud chcete využít „kancelářskou“ funkci (s pracovním stolem):



UPOZORNĚNÍ:

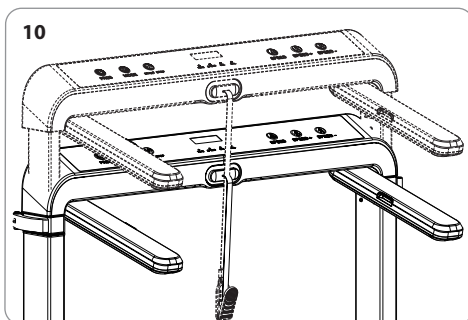
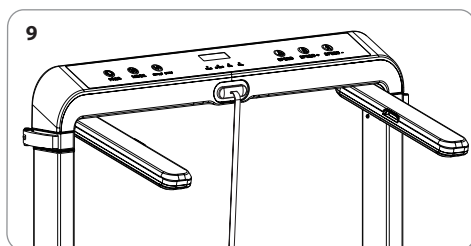
variantu s rozloženým stolem lze použít pouze pro chůzi - maximálně do rychlosti 6 km/h! Pro běh je nutné stůlek odejmout.

1. Vysuňte a rozložte malá skládací držadla umístěná pod ovládacím panelem na jeho levé a pravé straně.
2. Poté vytáhněte stůlek a zasuňte jej do držadel, dokud neuslyšíte „zacvaknutí“ aretace stolku.
3. Po skončení používání jej vysuňte zpět uvolněním červené pojistky, která se nachází pod stolem. (viz obr. 5 - 8).



NASTAVENÍ VÝŠKY MADLA

Výška madla je z výroby nastavena na nejnižší výšku. Regulace je rozdělena do 4 úrovní (viz obr 9 a 10).



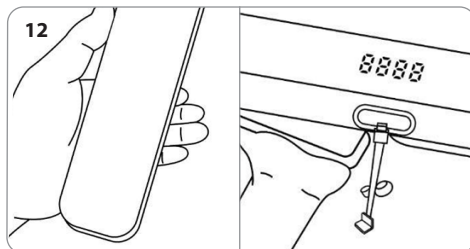
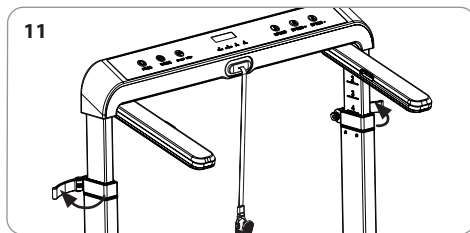
1. Pro nastavení výšky nejprve otevřete páčky na levé a pravé straně rámu.
2. Položte ruku v místě, kde je madlo spojeno se spodní částí ovládacího panelu.
3. Opatrně vysuňte pravý a levý sloupek směrem nahoru, nastavte výšku a poté vraťte páčky do původní polohy. (Pokud se malá vyklápecí držadla nepoužívají, měla by být zasunutá).



POZOR:

Pokud je potřebují používat začátečníci, dávejte pozor, aby se držadla neskloupila dovnitř, protože to může způsobit zranění).

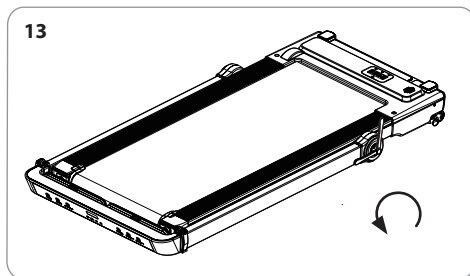
4. Držadla přesouvajte jemně a opatrně vnitřní stranou dlaně, aniž byste na ně příliš tlačili, aby nedošlo k jejich poškození. (viz obr. 11 a 12).



REŽIM CHŮZE

Chcete-li použít režim chůze, nejprve vypněte napájení, vyjměte stolek a sklopte levé a pravé malé držadlo pod ovládací panel. Následně sklopte madlo a utáhněte páčku (jak je znázorněno na obrázku 13). Zapněte napájení, rozsvítí se panel krytu motoru, pomocí dálkového ovladače aktivujete režim chůze.

Zajistěte madlo utažením páčky



PÁROVÁNÍ DÁLKOVÉHO OVLÁDÁNÍ

Pokud chcete spárovat běžecký pás s ovladačem, postupujte následovně: po zapnutí napájení, před spuštěním běžeckého pásu, podržte stisknuté tlačítko Start na dálkovém ovladači. Ovladač držte do vzdálenosti 10 cm od obrazovky běžeckého pásu. Následně uslyšíte 5krát pípnutí a běžecký pás přejde do pohotovostního režimu. To

bude znamenat, že spárování proběhlo úspěšně. Uvolněte tlačítko Start a začněte zařízení používat. Pokud se žádné pípnutí neozve, znamená to, že se spárování po přechodu běžeckého pásu do pohotovostního režimu nezdařilo. V takovém případě zopakujte výše uvedené kroky.

NASTAVENÍ SKLONU

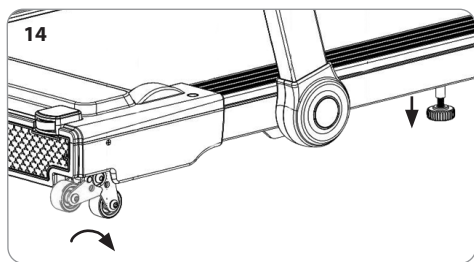
Pokud chcete při používání zařízení zvýšit intenzitu cvičení, můžete využít trénink se sklonem běžecké plochy.

Běžecký pás je v režimu chůze. Pokud chcete nastavit úhel sklonu běžeckého pásu, postupujte následovně:

1. Otočte běžecký pás a ručně nastavte sklon běžecké

desky (levé a pravé pohyblivé kolečko by se mělo otáčet synchronně).

2. Po seřízení koleček otáčejte podložkami ve středu běžecké desky tak, aby byly všechny podložky umístěny v jedné rovině s podlahou. Pokud tak neučiníte, může to způsobit neobvyklý hluk a vystavit uživatele nebezpečí zranění (viz obr. 14).



PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU



UPOZORNĚNÍ:

Před přemístěním běžeckého pásu se ujistěte, že je vypínač v poloze OFF a napájecí kabel je odpojen od elektrické zásuvky. Nepokoušejte se běžecký pás přemístit, pokud není složený a v zajištěné poloze.

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.

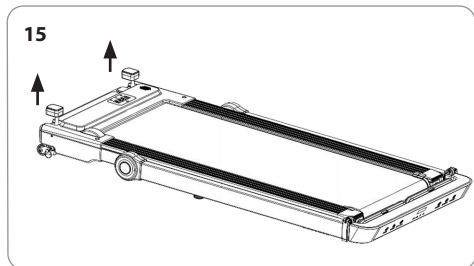
VERTIKÁLNÍ UMÍSTĚNÍ U ZDI

Tento výrobek je vybaven funkcí postavení a skladování ve svislé poloze. Pokud přístroj delší dobu nepoužíváte nebo pokud zjistíte, že nemáte dostatek místa pro uložení běžeckého pásu, položte výrobek naležato a poté jemně vytáhněte levý a pravý díl rámu v přední části (jak je znázorněno na obrázku 15).

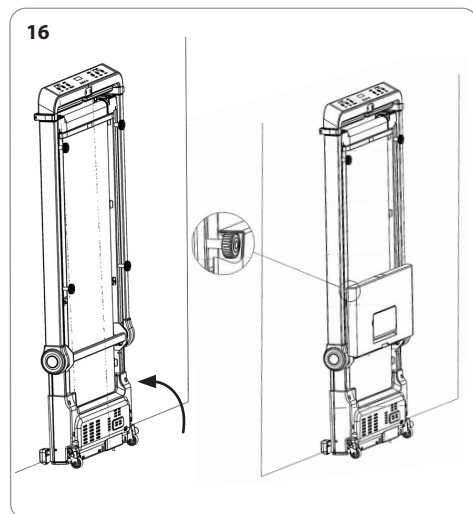


UPOZORNĚNÍ:

Když je výrobek skladován ve svislé poloze, udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od zařízení, abyste předešli riziku převrácení výrobku!



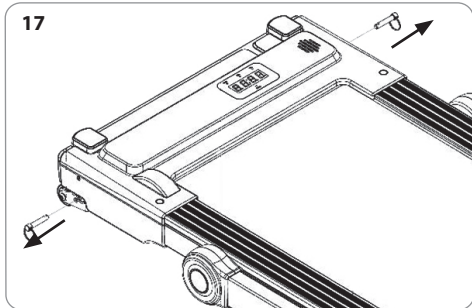
Zvedněte běžecký pás, postavte jej svisle ke stěně (jak je znázorněno na obrázku 16). V této poloze můžete díky přídatným kolečkům pohybovat běžeckým pásem doprava a doleva bez jeho zvedání.



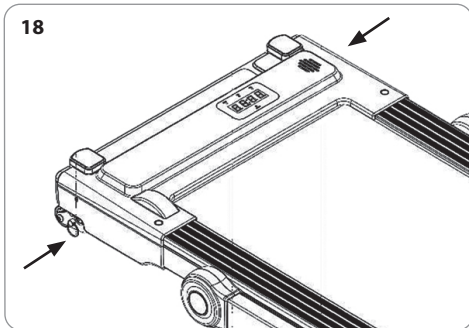


UPOZORNĚNÍ: Při skladování běžeckého pásu ve svislé poloze umístěte do zařízení zajišťovací šrouby koleček - viz obr. 17. Pokud chcete běžecký pás znovu používat, umístěte jej do vodorovné polohy a poté vyjměte zajišťovací šrouby - viz obr. 18.

17



18



PRŮVODCE FUNKCEMI



UPOZORNĚNÍ:

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

Plastový klip bezpečnostního klíče si vždy připevněte k oblečení.

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

ZAVEDENÍ OCHRANY PROTI PŘETÍŽENÍ

Pokud je aktuální napětí vyšší, než vyžaduje nastavení běžeckého pásu, aktivuje se ochrana proti přetížení a zařízení se zastaví (jedná se o ochrannou fázi, nebudou reagovat žádné funkce výrobku - nejedná se o vadu nebo poruchu výrobku, která by způsobila jeho nepoužitelnost). Když je proud dostatečný, stiskněte přední tlačítko ochrany proti přetížení, ochrana se deaktivuje a zařízení začne normálně fungovat. Během normálního provozu by mělo být tlačítko trvale zapnuté (viz obr. 19).

19

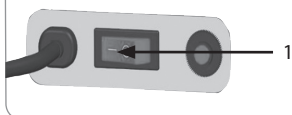


OCHRANA PROTI PŘETÍŽENÍ - TLAČÍTKO V TĚTO POLOZE

POUŽÍVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Připojte napájení do sítě, přepněte (červeně) tlačítko (1), tlačítko se rozsvítí. Poté uslyšíte zvukový signál a rozsvítí se displej (viz obr. 20).

20



Po připojení napájení spusťte zařízení stisknutím tlačítka START. Chcete-li zařízení zastavit, stiskněte tlačítko STOP. V provozním režimu běžeckého pásu stisknutím tlačítka „+“ zvýšíte rychlost. Rychlost lze zvyšovat v krocích po 0,1 km za hodinu. Stisknutím tlačítka „-“ rychlost snížíte, hodnotu lze snižovat po 0,1 km za hodinu.

FUNKCE TLAČÍTEK

1. START/STOP: Stisknete tlačítko Start/Stop a zařízení se spustí. Když běžecký pás běží, stisknete tlačítko Start/Stop, zařízení se zastaví a všechna data se vynulují.

2. PROGRAM: V pohotovostním režimu stisknete tlačítko pro výběr cyklu z manuálního režimu do automatického programu; manuální režim je výchozím režimem.

3. MODE (Režim): Stisknutím tohoto tlačítka v pohotovostním režimu volíte mezi 4 různými režimy:

Mode 1: označuje rychlostní režim

Mode 2: režim odpočítávání času

Mode 3: režim odpočítávání vzdálenosti

Mode 4: režim odpočítávání kalorií

4. SPEED SHORTCUT (Regulace rychlosti) 3, 6, 9: Tato tlačítka slouží pro rychlou volbu automatické rychlosti.

5. SPEED (Rychlost) (+) nebo (-) Po spuštění běžeckého pásu stisknutím tohoto tlačítka upravíte rychlost. Stisknutím tlačítka „+“ zrychlíte, stisknutím tlačítka „-“ zpomalíte.

FUNKCE DISPLEJE

1. TIME (ČAS): Když svítí dioda času, zobrazuje se na displeji čas běhu v manuálním režimu nebo odpočítávání času běhu v režimu a programu.

2. SPEED (RYCHLOST): Když svítí dioda rychlosti, displej zobrazuje aktuální hodnotu rychlosti běhu.

3. DISTANS (VZDÁLENOST): Když svítí dioda vzdálenosti, zobrazuje se na displeji celková

vzdálenost v manuálním režimu a programu nebo odpočítávání vzdálenosti v režimu programu.

4. CALORIES (KALORIE): Když svítí dioda kalorií, displej zobrazuje hodnotu kalorií v manuálním režimu a programu, nebo hodnoty při běhu v režimu programu.

PROGRAMY

TIME (ČAS) PROGRAM (PROGRAMY)		DOBA TRVÁNÍ = NASTAVENÝ ČAS/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED (RYCHLOST)	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED (RYCHLOST)	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED (RYCHLOST)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED (RYCHLOST)	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED (RYCHLOST)	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED (RYCHLOST)	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED (RYCHLOST)	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED (RYCHLOST)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED (RYCHLOST)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED (RYCHLOST)	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3

P11	SPEED (PŘEDKOŠĆ)	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED (PŘEDKOŠĆ)	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

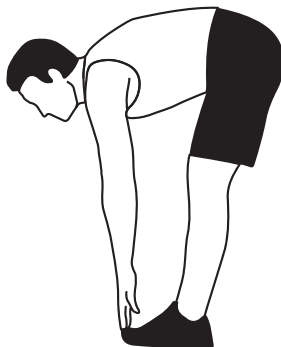
POKYNY KE CVIČENÍ

ZAHŘÍVACÍ FÁZE PŘED TRÉNINKEM

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

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

1



Protahení 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



Protahení 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



TRÉNINK NA BĚŽECKÉM PÁSU

ZAHŘÍVACÍ FÁZE:

Pokud je vám více než 35 let nebo nejste ve výborném zdravotním stavu a jedná se o vaši první fyzickou aktivitu, 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	pro začátečníky
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



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.

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 čištené povrchy.**

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

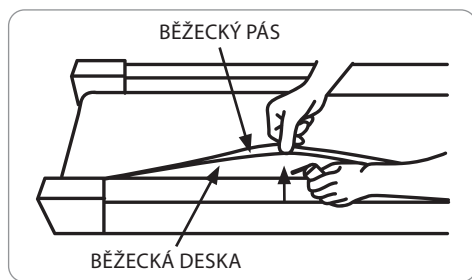
Postup odstranění nečistot pod krytem motoru:

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

SPRÁVNÉ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU A DESKY

- Běžecký pás a deska jsou již předem namazány. Tření mezi pásem a deskou může hrát důležitou roli při funkci a životnosti běžeckého pásu, proto je nutné stroj pravidelně mazat.
- Doporučujeme pravidelně kontrolovat stav desky.
- Pokud zjistíte jakékoli poškození, obraťte se na naše servisní oddělení.
- **UPOZORNĚNÍ:** Veškeré opravy by měl provádět specializovaný servisní pracovník.
- Používejte pouze mazivo určené k tomuto účelu! Součástí dodávky je jedna lahvička maziva.
- Pokud na běžeckém pásu cvičíte alespoň jednu hodinu denně, měli byste pás i desku promazávat jednou za měsíc, pokud jej používáte méně často, stačí tak učinit jednou za tři měsíce. Nejlepší je běžecký pás promazat po každých 30 hodinách používání.

Postup mazání běžeckého pásu:



1. Vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje napájení.
2. Povolte samotný pás tak, abyste měli snadný přístup k zadním válečkům (je důležité si zapamatovat, kolik otáček klíče jste při povolování pásu provedli).
3. Použijte malé množství maziva (**max 5 ml**) ve spreji nebo gelu, aby nedošlo

k poškození mechanismu běžeckého pásu. Příliš velké množství způsobí nadměrné prokluzování pásu a mazivo se může usazovat na motoru, což může vést k jeho přehřátí. **Zalítí pásu, desky, motoru nebo elektroniky není možné reklamovat.**

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

5. Po promazání běžecký pás nepoužívejte a nejdříve 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 reklamacce!

NASTAVENÍ PÁSU

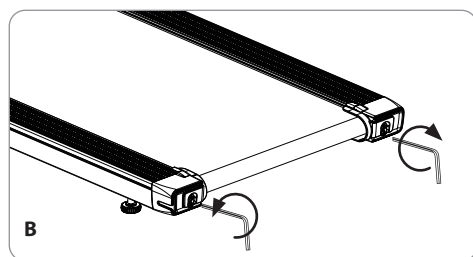
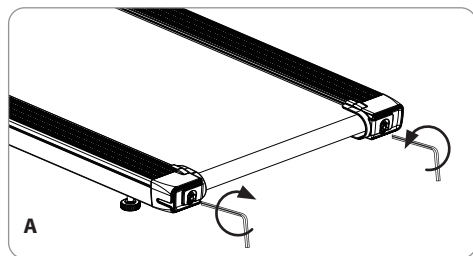
Při dlouhodobém používání běžeckého pásu může dojít k uvolnění běžeckého pásu nebo klínového řemene v důsledku opotřebení nebo deformace. Pro zajištění bezpečného používání stroje je proto nutné pás seřídít.

Kontrola napnutí pásu: Pokud vám během tréninku noha dopadá na běžeckou desku a máte pocit, že běžíte s občasnými pauzami, znamená to, že se pás běžeckého pásu nebo klínový řemen uvolnil a je třeba jej seřídít.

Umístěte běžecký pás na rovný povrch. Spustte zařízení rychlostí přibližně 6-8 km/h a pozorujte jeho chod.

Pokud se pás běžeckého pásu vychyluje doleva, otočte levým seřizovacím šroubem o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub pootočte o 1/2 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 doprava, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub pootočte o 1/2 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)



ZJIŠTĚNÍ A ODSTRANĚNÍ CHYB

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU	ŘEŠENÍ
E1	Nesprávná komunikace: při zapnutém napájení je spojení mezi spodní řídicí jednotkou a konzolí chybné.	Možné příčiny: komunikace mezi řídicí jednotkou a elektronickým počítadlem je zablokována. Zkontrolujte připojení každé části elektronického počítadla ke spodnímu komunikačnímu kabelu řídicí jednotky, abyste se ujistili, že je každé jádro zcela zasunuto. Zkontrolujte, zda kabel mezi elektronickým počítadlem a řídicí jednotkou není poškozen; kabel vyměňte.
E2	Žádný signál z motoru.	Možné příčiny: Zkontrolujte, zda je kabel motoru správně připojen, pokud ne, připojte kabel motoru znovu. Zkontrolujte, zda není kabel motoru poškozen nebo zda nezapáchá spáleninou, pokud ano, vyměňte motor. Zkontrolujte, zda je správně připojen snímač rychlosti nebo zda není poškozen.
E5	Nadproudová ochrana	Možné příčiny: bylo překročeno jmenovité zatížení, proud je příliš vysoký, systém vlastní ochrany je aktivní, zatížení stroje je příliš vysoké nebo došlo k zablokování části běžeckého pásu, což způsobilo, že se motor neotáčí. Přizpůsobte běžecký pás pro opětovné spuštění a provoz. Zkontrolujte také, zda se v motoru neozývají neobvyklé zvuky nebo zda není cítit zápach spáleniny. Vyměňte motor, vyměňte řídicí jednotku nebo zkontrolujte, zda není specifikace napájecího napětí nekonzistentní nebo příliš nízká, a poté proveďte test znovu s použitím správné specifikace napětí.
E6	Ochrana proti výbuchu	Možné příčiny: zkontrolujte, zda napájecí napětí není nižší než 50 % normálního napětí, proveďte opětovný test se správnou specifikací napětí. Zkontrolujte, zda řídicí jednotka nezapáchá, vyměňte řídicí jednotku. Zkontrolujte, zda je kabel motoru připojen správným způsobem, znovu připojte kabel motoru.
E7	Žádný bezpečnostní klíč	Umístěte bezpečnostní klíč na příslušné místo.



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.

	<p>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.</p> <p>Potenciálním negativním účinkům na životní prostředí a lidské zdraví, které by mohly být důsledkem nesprávné manipulace s odpadem z použitých elektronických zařízení, lze předehat, pokud je výrobek zlikvidován správným způsobem.</p>
	<p>Obal je recyklovatelný. Vhodný pro třídění.</p>
	<p>Balení obsahuje návod k použití, který je nutno si před použitím přečíst.</p>
	<p>Odhazujte prosím odpadky do koše.</p>
	<p>Zacházejte s výrobkem s opatrností - chraňte před pádem a upuštěním. Neházet!</p>
	<p>Křehké - s tímto výrobkem je nutno zacházet opatrně.</p>
	<p>Chraňte před vlhkostí a mokrem.</p>
	<p>Nepoužívat zvedák.</p>

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

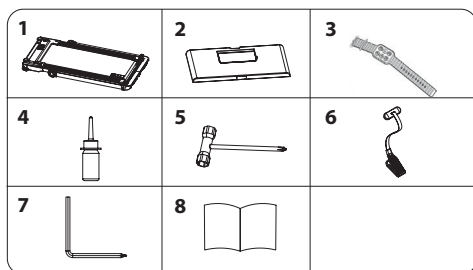


UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom alebo iným zdravotným odborníkom

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

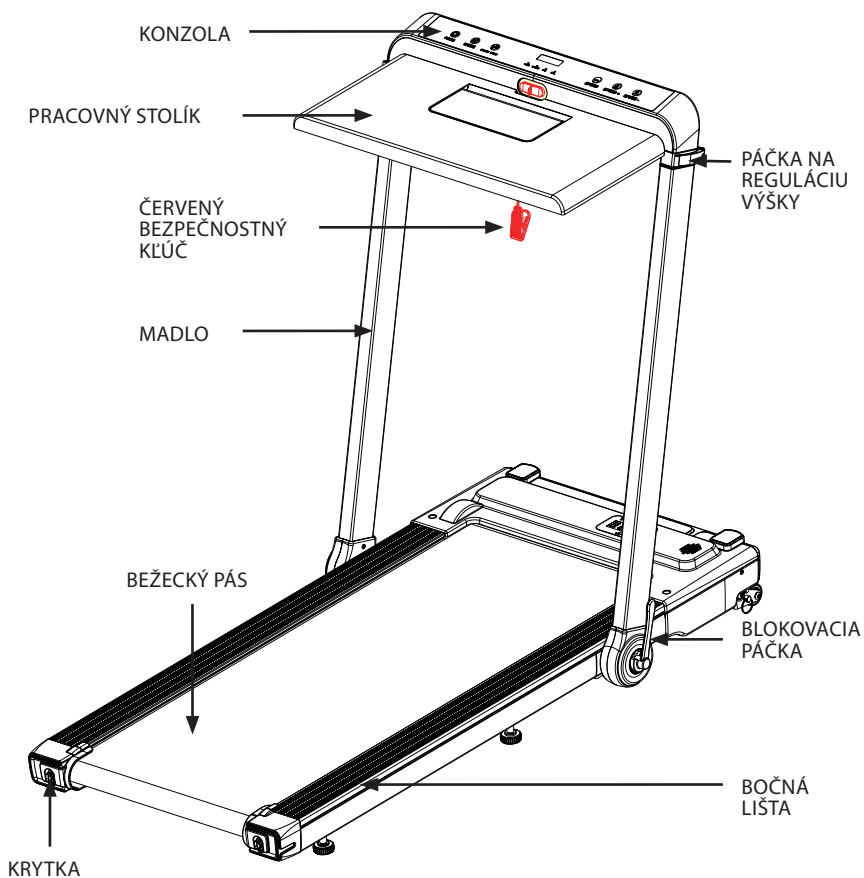
OBSAH BALENIA

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



č.	Nazov	ks
1.	Bežecký pás	1
2.	Pracovný stolík	1
Taška s príslušenstvom:		
3.	Dialkové ovládanie	1
4.	Mazivo	1
5.	Nástrčný kľúč	1
6.	Bezpečnostný kľúč	1
7.	Imbusový kľúč 6 mm	1
8.	Návod na použitie	1

POPIS PRODUKTU



Dôležité: červený bezpečnostný kľúč je súčasťou tašky s príslušenstvom, ktorá obsahuje aj návod na použitie. Červené vybavenie s magnetom a červenou šnúrkou je bezpečnostný kľúč a musí byť umiestnený v žltej oblasti konzoly. Pokiaľ za bezpečnostný kľúč zatiahnete, bežecký pás náhle spomalí a následne sa zastaví.

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 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.

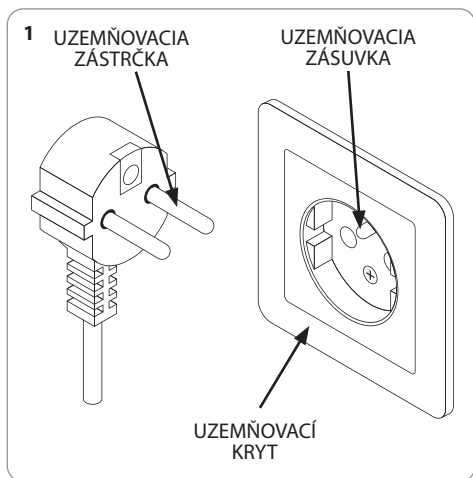
B. ZÁSADY UZEMNENIAMETODY UZIEMIENIA

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. 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 POUŽÍVANIE 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. Zaistite dostatočný voľný priestor okolo bežeckého pásu (min. 0,6 m, najlepšie 1,5 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 pripievte plastový klip bezpečnostného kľúča k oblečeniu. V prípade pádu alebo ak bežecký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo náhodného zvyšovania rýchlosti sa bežecký pás po vybratí bezpečnostného kľúča z ovládacieho panela automaticky zastaví.
7. Pred použitím sa uistite, že je bežecký pás dobre napnutý.
8. Pred uvedením pásu do pohybu najskôr nastúpte na bočné lišty (vpravo a vľavo od bežeckého pásu),

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

9. Rýchlosť meňte pomaly, abyste sa vyhli náhlym zmenám rýchlosti. Zmeny rýchlosti bežeckého pásu sa neprejavia okamžite. Pomocou tlačidiel nastavte požadovanú rýchlosť na displeji. Zariadenie sa bude prispôsobovať postupne.

10. **UPOZORNENIE:** variant s rozloženým stolíkom je možné použiť iba pre chôdzu - maximálne do rýchlosti 6 km/h! Na beh je nutné stolík odňať.

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

12. 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.

13. Nevhadzujte do otvorov zariadenia žiadne predmety.

14. Nedotýkajte sa pohyblivých častí zariadenia.

15. 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.

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

17. **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.

18. Pri cvičení na bežeckom páse noste vhodné oblečenie. Nenoste dlhé voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo v/o zariadení zachytiť. Vždy noste bežeckú 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 poru-

chám.

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

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

23. Prístroj nepoužívajte, ak je vonkajší kryt prasknutý

alebo zlomený (odkrytá vnútorná štruktúra) alebo ak sú zvárané súčasti poškodené.



VAROVANIE:

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

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

Rozmer	1438 x 690 x 1171 mm	Rozsah rýchlostí	0,8 - 14 km/h
Rozmer pásu	1200 x 420 mm	Výkon motora	DC 1.5 HP
Napájanie	200-220 V	Menovitá frekvencia	50-60 Hz
Hmotnosť netto	36,8 kg	Max. hmotnosť užívateľa	100 kg
Displej	RÝCHLOSŤ, VZDIALENOSŤ, ČAS, KALÓRIE		

MONTÁŽNE POKYNY



VAROVANIE:

1. NEZAPOJUJTE SIEŤOVÝ KÁBEL PRED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

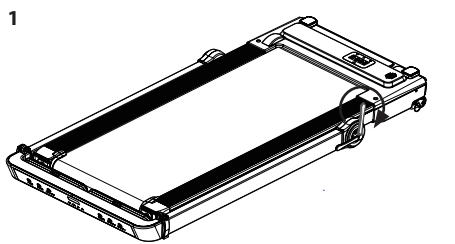
2. Nepokúšajte sa zostaviť bežecký pás, kým si neprečítate montážne pokyny. Nedodržanie pokynov môže viesť k poškodeniu zariadenia.

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, aby ste pri inštalácii nepoškodili káble.**

KROK 1



- S pomocou ďalšej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovný povrch, potom vedľa bežeckého pásu rozmiestnite potrebné diely.
- Potom odistite blokovaciu páčku umiestnenú v spodnej časti. (pozri obrázok 1)

**Pozor:**

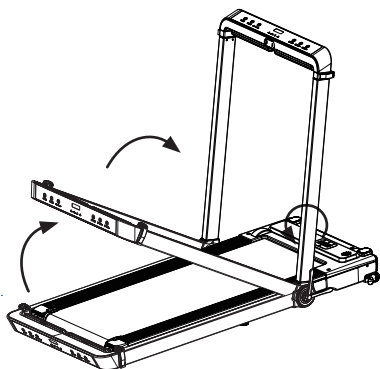
Ak je potrebné bežecký pás zložiť alebo premiestniť, uistite sa, že je blokovacia páčka na pravej strane stĺpika upevnená a zaistená. V opačnom prípade hrozí nebezpečenstvo pri vretia rúk!



Blokovacia páčka sa uvoľňuje v smere hodinových ručičiek:



Blokovacia páčka sa utahuje proti smeru hodinových ručičiek:

2

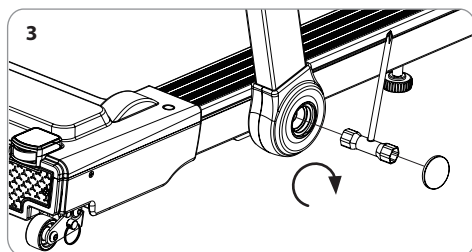
• Zdvihnite madlo na maximálnu úroveň a zaistite blokovacou páčkou. (pozri obrázok 2)



Zdvihnite madlo. Uťahnite páčku proti smeru hodinových ručičiek.

NASTAVENIE BLOKOVACEJ PÁČKY

Zaistovacia páčka je nastavená v správnej polohe. Užívateľ môže nastaviť blokovaciu páčku podľa výškových nastavení madla, aby bolo viac spevnené. Konkrétne kroky sú uvedené na obrázku 3:

3

1. Vytiahnite mäkkú okrúhlu krytku na spodnom zakončení madla na ľavej strane.
2. Vložte šesťhranný koniec nástrčného kľúča (kľúč sa nachádza v taške s príslušenstvom) do otvoru a utiahnite šesťhrannú maticu. Otáčaním v smere hodinových ručičiek ju utiahnete, otáčaním proti smeru hodinových ručičiek ju povolíte.
3. Následne otvor zaistíte mäkkou krytkou.

**UPOZORNENIE:**

V spodnej časti zariadenia sa nachádzajú 2 nastaviteľné podložky, ktoré je možné nastaviť podľa rovnosti povrchu. **Uistite sa, že sa všetky podložky nachádzajú na podlahe, inak sa môžu počas používania ozývať neobvyklé zvuky alebo môže dôjsť k zraneniu používateľa!**

KROK 2

Pred spustením prístroja umiestnite bezpečnostný kľúč do polohy znázornenej na obrázku a stlačte tlačidlo Start!

**Pozor:**

Bežecký pás je možné spustiť iba vtedy, ak je bezpečnostný kľúč umiestnený v žltej časti pod ovládacím panelom.

4

Dôležité: Bezpečnostný kľúč je červený. Nájdite červený bezpečnostný kľúč v taške s príslušenstvom, umiestnite koniec magnetu na žltú časť prístroja a stlačením tlačidla Start prístroj spustíte!

UPOZORNENIE: Po kontrole, či bola montáž vykonaná v súlade s vyššie uvedenými pokynmi, utiahnite všetky skrutky rovnako pevne. **Napájanie do siete je možné zapnúť až potom, čo sa uistíte, že nebol vynechaný žiadny krok!**

KROK 3

Ak budete používať zariadenie iba na beh alebo chôdzu, môžete ho po vykonaní vyššie uvedených krokov začať používať.

Pokiaľ chcete využívať „kancelársku“ funkciu (s pracovným stolíkom):

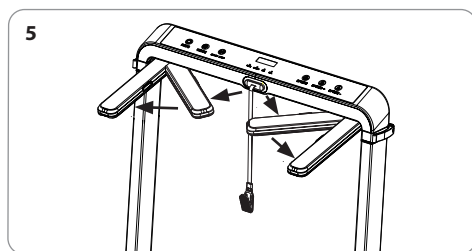
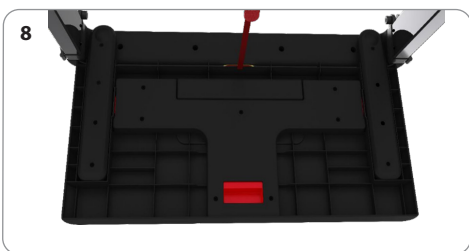
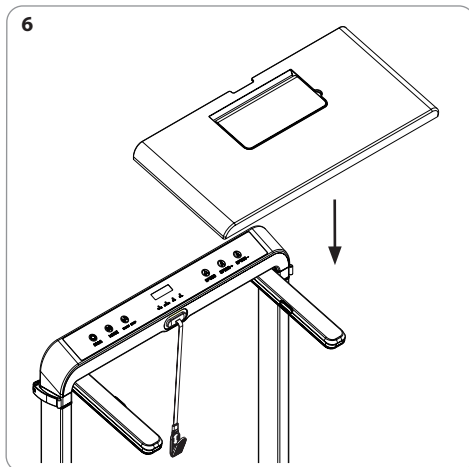


UPOZORNENIE: variant s rozloženým stolíkom je možné použiť iba na chôdzu - maximálne do rýchlosti 6 km/h! Na beh je nutné stolík odňať.

1. Vysuňte a rozložte malé skladacie držadlá umiestnené pod ovládacím panelom na jeho ľavej a pravej strane.

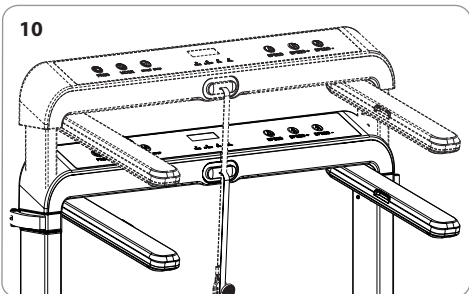
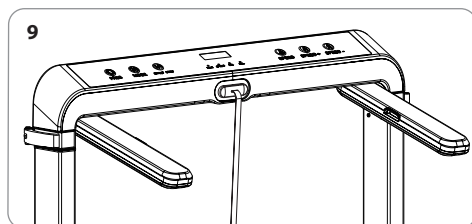
2. Potom vytiahnite stolík a zasunúť ho do držiadiel, kým nebudete počuť „zacvaknutie“ aretácie stolíka.

3. Po skončení používania ho vysuňte späť uvoľnením červenej poistky, ktorá sa nachádza pod stolíkom. (viď obr. 5 - 8).



NASTAVENIE VÝŠKY MADLA

Výška madla je z výroby nastavená na najnižšiu výšku. Regulácia je rozdelená do 4 úrovní (pozri obr 9 a 10).

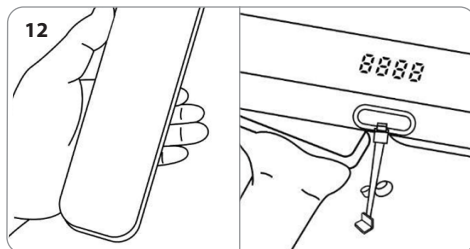
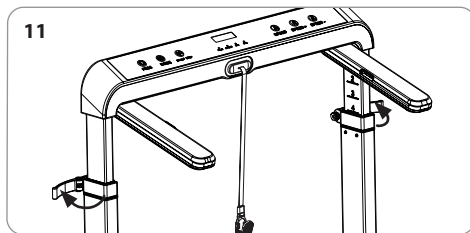


1. Pre nastavenie výšky najprv otvorte páčky na ľavej a pravej strane rámu.
2. Položte ruku v mieste, kde je madlo spojené so spodnou časťou ovládacieho panelu.
3. Opatrne vysuňte pravý a ľavý stĺpik smerom hore, nastavte výšku a potom vráťte páčky do pôvodnej polohy. (Ak sa malé vyklápacie držadlá nepoužívajú, mali by byť zasunuté).



POZOR: Ak ich potrebujú používať začiatočníci, dávajte pozor, aby sa držadlá nesklopili dovnútra, pretože to môže spôsobiť zranenie).

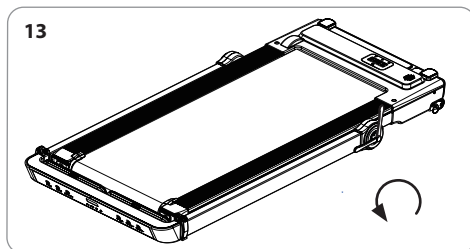
4. Držadlá presúvajte jemne a opatrne vnútornou stranou dlane bez toho, aby ste na ne príliš tlačili, aby nedošlo k ich poškodeniu. (viď obr. 11 a 12).



REŽIM CHÔDZE

Ak chcete použiť režim chôdze, najskôr vypnite napájanie, vyberte stolík a sklopte ľavé a pravé malé držadlo pod ovládací panel. Následne sklopte madlo a utiahnite páčku (ako je znázornené na obrázku 13). Zapnite napájanie, rozsvieti sa panel krytu motora, pomocou diaľkového ovládača aktivujte režim chôdze.

Zaistite madlo utiahnutím páčky



PÁROVANIE DIAĽKOVÉHO OVLÁDANIA

Ak chcete spárovať bežecký pás s ovládačom, postupujte nasledovne: po zapnutí napájania, pred spustením bežeckého pásu, podržte stlačené tlačidlo Start na diaľkovom ovládači. Ovládač držte do vzdialenosti 10 cm od obrazovky bežeckého pásu. Následne budete počuť 5-krát pípnutie a bežecký pás prejde do poho-

tovostného režimu. To bude znamenať, že spárovanie prebehlo úspešne. Uvoľnite tlačidlo Start a začnete zariadenie používať. Ak sa žiadne pípnutie nezvuje, znamená to, že sa párovanie po prechode bežeckého pásu do pohotovostného režimu nepodarilo. V takom prípade zopakujte vyššie uvedené kroky.

NASTAVENIE SKLONU

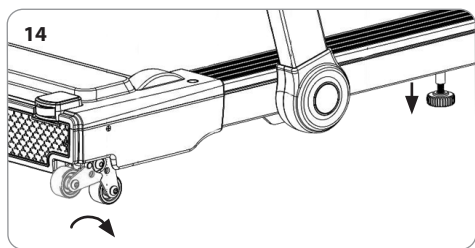
Pokiaľ chcete pri používaní zariadenia zvýšiť intenzitu cvičenia, môžete využiť tréning so sklonom bežeckej plochy.

Bežecký pás je v režime chôdze. Pokiaľ chcete nastaviť uhol sklonu bežeckého pásu, postupujte nasledovne:

1. Otočte bežecký pás a ručne nastavte sklon bežeckej

dosky (ľavé a pravé pohyblivé koliesko by sa malo otáčať synchronne).

2. Po nastavení koliesok otáčajte podložkami v strede bežeckej dosky tak, aby boli všetky podložky umiestnené v jednej rovine s podlahou. Ak tak neurobíte, môže to spôsobiť neobvyklý hluk a vystaviť používateľa nebezpečenstvu zranenia (viď obr. 14).



PREMIESTŇOVANIE BEŽECKÉHO PÁSU



UPOZORNENIE:

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

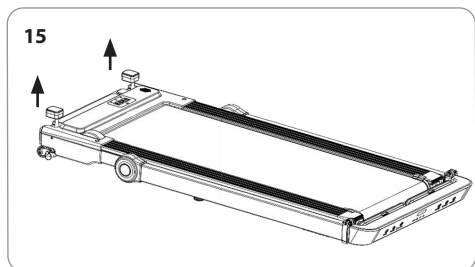
ABY STE PREDŠLI AKÉMUKOL'VEK ZRANENIU PRI ZDVÍHANÍ ALEBO UMIESTŇOVANÍ BEŽECKÉHO PÁSU, UISTITE SA, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÝ

SKLADOVANIE

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

VERTIKÁLNE UMIESTNENIE U STENY

Tento výrobok je vybavený funkciou postavenia a skladovania vo zvislej polohe. Pokiaľ prístroj dlhšiu dobu nepoužívate alebo ak zistíte, že nemáte dostatok miesta na uloženie bežeckého pásu, položte výrobok naležato a potom jemne vytiahnite ľavý a pravý diel rámu v prednej časti (ako je znázornené na obrázku 15).

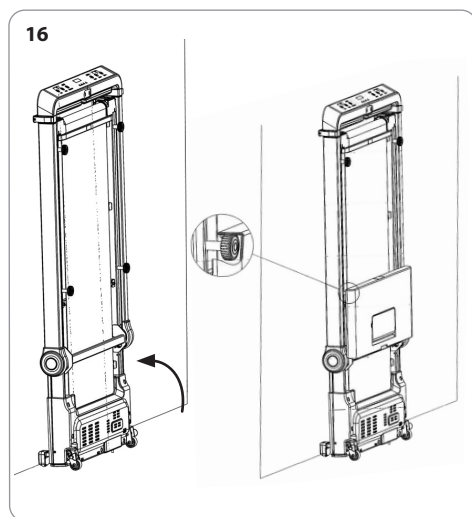


Zdvihnite bežecký pás, postavte ho zvisle k stene (ako je znázornené na obrázku 16). V tejto polohe môžete vďaka prídavným kolieskam pohybovať bežeckým pásom doprava a doľava bez jeho zdvíhania.



UPOZORNENIE:

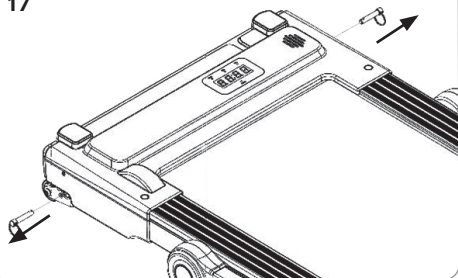
Keď je výrobok skladovaný vo zvislej polohe, udržujte deti a domáce zvieratá v dostatočnej vzdialenosti od zariadenia, aby ste predišli riziku prevrátenia výrobku!



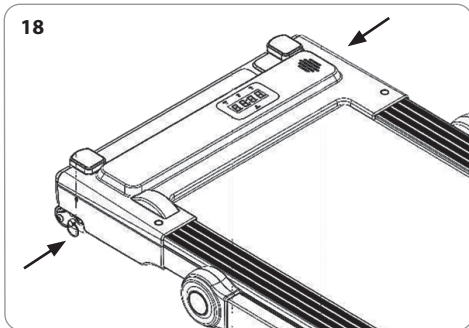


UPOZORNENIE: Pri skladovaní bežeckého pásu vo zvislej polohe umiestnite do zariadenia zaistovacie skrutky koliesok - vid' obr. 17. Pokiaľ chcete bežecký pás znovu používať, umiestnite ho do vodorovnej polohy a potom vyberte zaistovacie skrutky - vid' obr. 18.

17



18

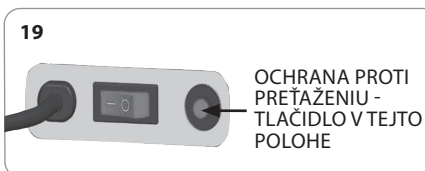


SPRIEVODCA FUNKCIAMI



UPOZORNENIE: Na začiatku tréningu udržiajte nízku rýchlosť a držte sa madiel, kým sa nebudete cítiť pohodlne a nezoznámite sa s ovládaním bežeckého pásu. Plastový klip bezpečnostného kľúča si vždy pripievňte k oblečeniu. Stlačením tlačidla STOP alebo vybratím bezpečnostného kľúča sa bežecký pás okamžite zastaví.

19



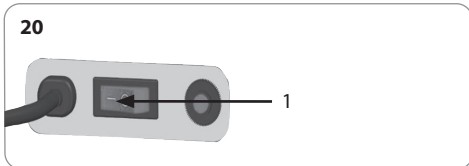
ZAVEDENIE OCHRANY PROTI PREŤAŽENIU

Pokiaľ je aktuálne napätie vyššie, než vyžaduje nastavenie bežeckého pásu, aktivuje sa ochrana proti preťaženiu a zariadenie sa zastaví (jedná sa o ochrannú fázu, nebudú reagovať žiadne funkcie výrobku - nejedná sa o vadu alebo poruchu výroby, ktorá by spôsobila jeho nepoužiteľnosť). Keď je prúd dostatočný, stlačte predné tlačidlo ochrany proti preťaženiu, ochrana sa deaktivuje a zariadenie začne normálne fungovať. Počas normálnej prevádzky by malo byť tlačidlo trvalo zapnuté (vid' obr. 19).

POUŽÍVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Pripojte napájanie do siete, prepnite (červené) tlačidlo (1), tlačidlo sa rozsvieti. Potom budete počuť zvukový signál a rozsvieti sa displej (vid' obr. 20).

20



Po pripojení napájania spustíte zariadenie stlačením tlačidla START. Ak chcete zariadenie zastaviť, stlačte tlačidlo STOP. V prevádzkovom režime bežeckého pásu stlačením tlačidla „+“ zvýšite rýchlosť. Rýchlosť je možné zvyšovať v krokoch po 0,1 km za hodinu. Stlačením tlačidla „-“ rýchlosť znížite, hodnotu je možné znižovať po 0,1 km za hodinu.

FUNKCIE TLAČÍDIEL:

1. START/STOP: Stlačte tlačidlo Start/Stop a zariadenie sa spustí. Keď bežecký pás beží, stlačte tlačidlo Start/Stop, zariadenie sa zastaví a všetky dáta sa vynulujú.

2. PROGRAM: V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo pre výber cyklu z manuálneho režimu do automatického programu; manuálny režim je východiskovým režimom.

3. MODE (Režim): Stlačením tohto tlačidla v pohotovostnom režime volíte medzi 4 rôznymi režimami:

Mode 1: označuje rýchlostný režim

Mode 2: režim odpočítavania času

Mode 3: režim odpočítavania vzdialenosti

Mode 4: režim odpočítavania kalórií

4. SPEED SHORTCUT (Regulácia rýchlosti) 3, 6, 9: Tieto tlačidlá slúžia pre rýchlu voľbu automatickej rýchlosti.

5. SPEED (Rýchlosť) (+) alebo (-) Po spustení bežeckého pásu stlačením tohto tlačidla upravíte rýchlosť. Stlačením tlačidla „+“ zrýchlite, stlačením tlačidla „-“ spomalíte.

FUNKCIE DISPLEJA

1. TIME (ČAS): Keď svieti dióda času, zobrazuje sa na displeji čas behu v manuálnom režime alebo odpočítavanie času behu v režime a programe.

2. SPEED (RÝCHLOSŤ): Keď svieti dióda rýchlosti, displej zobrazuje aktuálnu hodnotu rýchlosti behu.

3. DISTANS (VZDIALENOSŤ): Keď svieti dióda

vzdialenosti, zobrazuje sa na displeji celková vzdialenosť v manuálnom režime a programe alebo odpočítavanie vzdialenosti v režime programu.

4. CALORIES (KALÓRIE): Keď svieti dióda kalórií, displej zobrazuje hodnotu kalórií v manuálnom režime a programe, alebo hodnoty pri behu v režime programu.

PROGRAMY

TIME (ČAS) PROGRAM (PROGRAMY)		DOBA TRVANIA = NASTAVENÝ ČAS/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED (RÝCHLOSŤ)	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED (RÝCHLOSŤ)	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED (RÝCHLOSŤ)	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED (RÝCHLOSŤ)	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3

P11	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

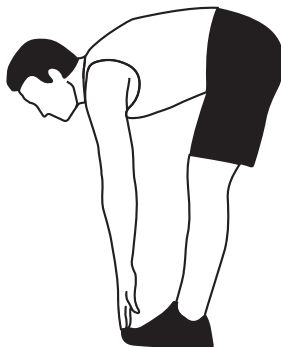
POKYNY NA CVIČENIE

ZAHRIEVACIA FÁZA PRED TRÉNINGOM

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

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

1



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

2



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

3



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

4



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

5



TRÉNING NA BEŽECKOM PÁSE

Zahrievacia fáza:

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

Spalovanie kalórií - najúčinnější 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 odborníkom. Títo špecialisti vám pomôžu zostaviť vhodný cvičebný plán prispôsobený 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	pre začiatočnikov
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



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.

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.

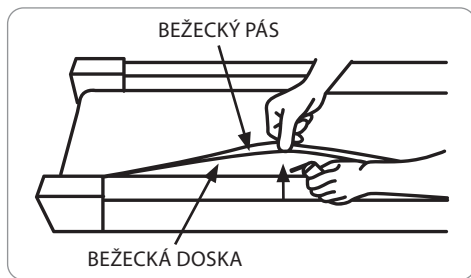
Postup odstránenia nečistôt pod krytom motora:

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

Postup mazania bežeckého pásu:



1. Vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja napájania.
2. Povoľte samotný pás tak, aby ste mali ľahký prístup k zadným valčekom (je dôležité si zapamätať, koľko otáčok kľúča ste pri 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. **Zaliate pásu, dosky, motora alebo elektroniky nie je možné reklamovať.**

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

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

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



UPOZORNENIE:

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

NASTAVENIE PÁSU

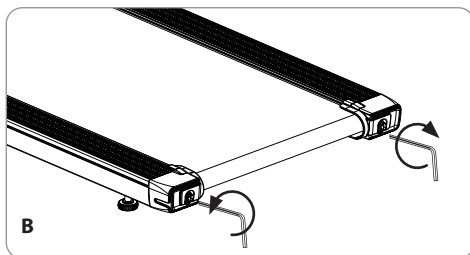
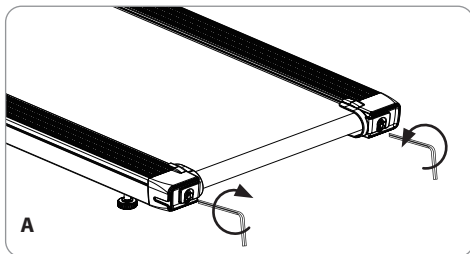
Pri dlhodobom používaní bežeckého pásu môže dôjsť k uvoľneniu bežeckého pásu alebo klinového remeňa v dôsledku opotrebovania alebo deformácie. Pre zaistenie bezpečného používania stroja je preto nutné pás nastaviť.

Kontrola napnutia pásu: Pokiaľ vám počas tréningu noha dopadá na bežeckú dosku a máte pocit, že bežíte s občasnými pauzami, znamená to, že sa pás bežeckého pásu alebo klinový remeň uvoľnil a je potrebné ho nastaviť.

Umiestnite bežecký pás na rovný povrch. Spustite zariadenie rýchlosťou približne 6-8 km/h a pozorujte jeho chod.

Pokiaľ sa pás bežeckého pásu vychýľuje doprava, otočte ľavou nastavovacou skrutkou o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecký pás spustíte, aby ste skontrolovali, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás vycentrovaný. (obrázok A)

Pokiaľ sa pás bežeckého pásu vychýľuje doprava, otočte pravou nastavovacou skrutkou o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecký pás spustíte, aby ste skontrolovali, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás vycentrovaný. (obrázok B)



ZISTENIE A ODSTRÁNENIE CHYB

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	RIEŠENIE
E1	Nesprávna komunikácia: pri zapnutom napájaní je spojenie medzi spodnou riadiacou jednotkou a konzolou chybné.	Možné príčiny: komunikácia medzi riadiacou jednotkou a elektronickým počítadlom je zablokovaná. Skontrolujte pripojenie každej časti elektronického počítadla k spodnému komunikačnému káblu riadiacej jednotky, aby ste sa uistili, že je každé jadro úplne zasunuté. Skontrolujte, či kábel medzi elektronickým počítadlom a riadiacou jednotkou nie je poškodený; kábel vymeňte.
E2	Žiadny signál z motora.	Možné príčiny: Skontrolujte, či je kábel motora správne pripojený, ak nie, pripojte kábel motora znova. Skontrolujte, či nie je kábel motora poškodený alebo či nezapácha spáleninou, ak áno, vymeňte motor. Skontrolujte, či je správne pripojený snímač rýchlosti alebo či nie je poškodený.
E5	Nadprúdová ochrana	Možné príčiny: bolo prekročené menovité zaťaženie, prúd je príliš vysoký, systém vlastnej ochrany je aktívny, zaťaženie stroja je príliš vysoké alebo došlo k zablokovaniu časti bežeckého pásu, čo spôsobilo, že sa motor neotáča. Prispôbte bežecký pás pre opätovné spustenie a prevádzku. Skontrolujte tiež, či sa v motore neozývajú neobvyklé zvuky alebo či nie je cítiť zápach spáleniny. Vymeňte motor, vymeňte riadiacu jednotku alebo skontrolujte, či nie je špecifikácia napájacieho napätia nekonzistentná alebo príliš nízka, a potom vykonajte test znova s použitím správnej špecifikácie napätia.
E6	Ochrana proti výbuchu	Možné príčiny: skontrolujte, či napájacie napätie nie je nižšie ako 50 % normálneho napätia, vykonajte opätovný test so správnou špecifikáciou napätia. Skontrolujte, či riadiaca jednotka nezapácha, vymeňte riadiacu jednotku. Skontrolujte, či je kábel motora pripojený správnym spôsobom, znova pripojte kábel motora.
E7	Žiadny bezpečnostný kľúč	Umiestnite bezpečnostný kľúč na príslušné miesto.



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.

	<p>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.</p> <p>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.</p>
	<p>Obal je recyklovateľný. Vhodný na triedenie.</p>
	<p>Balenie obsahuje návod na použitie, ktorý je nutné si pred použitím prečítať.</p>
	<p>Odhadzujte prosím odpadky do koša.</p>
	<p>Zaobchádzajte s výrobkom s opatrnosťou - chráňte pred pádom a upustením. Nehádzať!</p>
	<p>Krehké - s týmto výrobkom je nutné zaobchádzať opatrne.</p>
	<p>Chráňte pred vlhkosťou a mokrom.</p>
	<p>Nepoužívať zdvihák.</p>

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

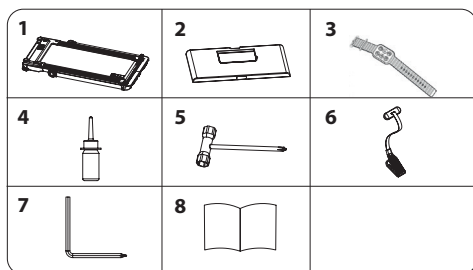


HINWEIS: Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

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

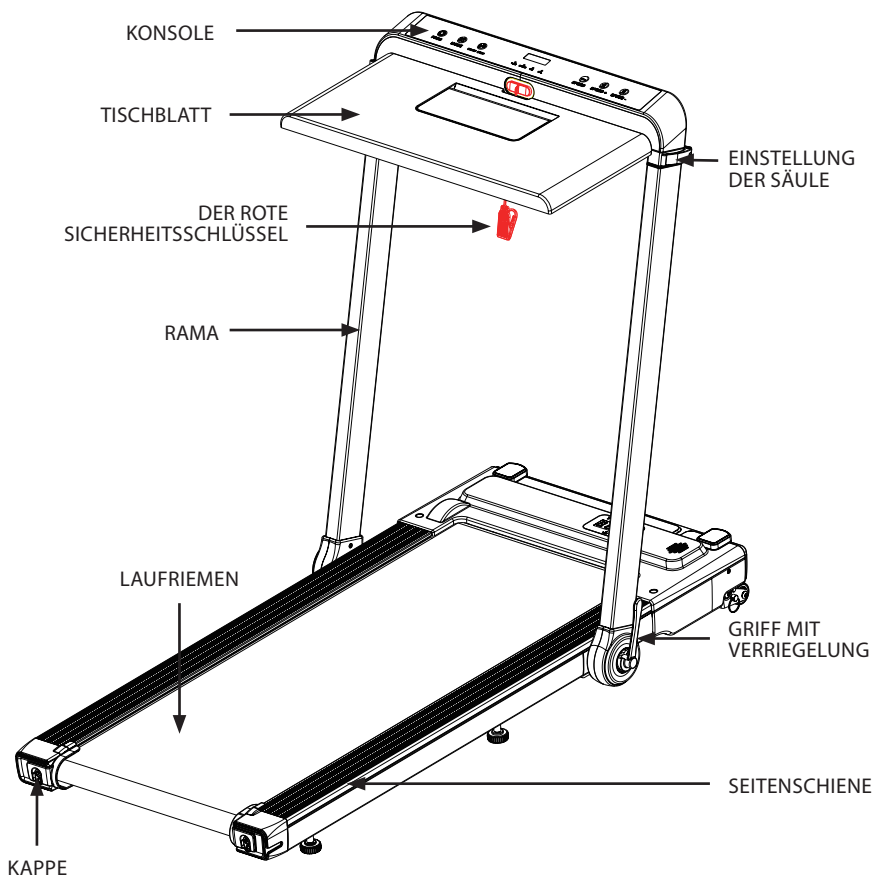
INHALT DES PAKETS

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



Nr.	BEZEICHNUNG	Stück
1.	Laufband	1
2.	Tischblatt	1
Tasche mit Zubehör:		
3.	Fernbedienung	1
4.	Schmiermittel	1
5.	Steckschlüssel	1
6.	Sicherheitsschlüssel	1
7.	6 mm Inbusschlüssel	1
8.	Bedienungsanleitung	1

PRODUKTBESCHREIBUNG



Wichtig: Der rote Sicherheitsschlüssel befindet sich in der Tasche mit Zubehör, die auch die Bedienungsanleitung enthält. Das rote Gerät mit Magnet und roter Leine ist der Sicherheitsschlüssel und muss in den gelben Bereich der Konsole gesteckt werden. Wenn der Sicherheitsschlüssel gezogen wird, löst sich das Laufband abrupt und bleibt stehen.

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 Spannung und Frequenz.
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 Transportrollen 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 im-

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

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

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

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

B. ERDUNGSMETHODEN

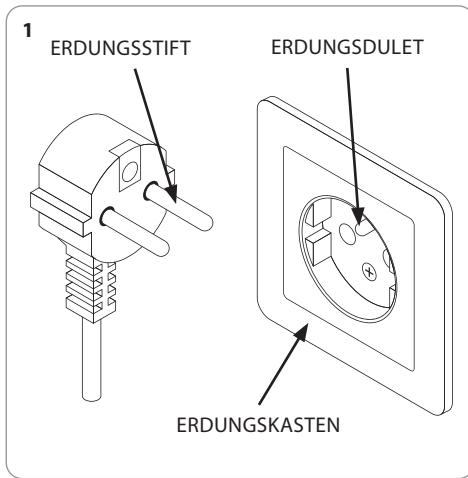
Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls bietet die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Erdungsdraht und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker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



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

Dieses Produkt ist für den Betrieb an einem 220-V-Stromkreis ausgelegt und verfügt über einen geerdeten Stecker, der wie der in Abbildung 1 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. Das Laufband ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet. Wenn der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird, stoppt das Laufband sofort und das Bedienfeld wird ausgeschaltet (Stromausfall). Um die Anzeige wieder zu aktivieren, stecken Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein.
6. Befestigen Sie aus Sicherheitsgründen den Plastikclip des Sicherheitsschlüssels vor jedem Training an Ihrer Kleidung. Im Falle eines Sturzes oder wenn das Laufband aufgrund einer elektronischen Fehlfunktion oder einer versehentlichen Erhöhung der Geschwindigkeit plötzlich an Geschwindigkeit gewinnt, stoppt das Laufband automatisch und abrupt, wenn der Sicherheitsschlüssel von der Konsole ent-

fernt wird.

7. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass der Laufriemen gut gespannt ist.
8. Bevor Sie das Laufband starten, stellen Sie sich zuerst auf die seitlichen Plattformen (rechts und links des Laufbandes), starten Sie dann das Laufband und treten Sie auf den Laufriemen (bei minimaler Geschwindigkeit). Auf diese Weise vermeiden Sie eine Beschädigung des Motors.
9. Ändern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche Geschwindigkeitssprünge zu vermeiden. Änderungen der Laufbandgeschwindigkeit sind nicht sofort sichtbar. Stellen Sie mit den Tasten die gewünschte Geschwindigkeit auf dem Display ein. Das Gerät passt sich langsam an.
- 10. ACHTUNG!** Die Option mit ausgeklapptem Tischblatt kann nur zum Fußmarsch verwendet werden - bis zu einer Höchstgeschwindigkeit von 6 km/h! Zum Laufen muss das Tischblatt entfernt werden.
11. Bevor Sie vom Laufband absteigen oder wenn Sie Einstellungen an der Konsole ändern, steigen Sie auf die seitlichen Plattformen und halten Sie sich immer an den Handläufen fest!
12. 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.
13. Lassen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts fallen.
14. Berühren Sie keine beweglichen Teile des Geräts.
15. Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit, körperlichen oder geistigen Behinderungen oder für Personen bestimmt, die keine Erfahrung mit dem Training auf ähnlichen Geräten haben oder die unzureichend informiert sind und die Bedienungsanleitung des Laufbands nicht gelesen haben. Diese Personen dürfen nur unter enger Aufsicht einer befugten Person, die unmittelbar für ihre Sicherheit verantwortlich ist, auf dem Gerät trainieren. Kinder dürfen unter keinen Umständen mit dem Gerät spielen.
16. 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.
- 17. 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.

18. 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.

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

20. 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.

21. Wenn das Laufband nicht benutzt wird, ziehen Sie immer den Sicherheitsschlüssel ab, drehen Sie alle Tasten auf die Position OFF und ziehen Sie den Netz-

stecker aus der Steckdose.

22. Der Schmierstoff sollte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Bei versehentlichem Verschlucken oder Verschlucken von Schmiermittel in den Augen, mit Wasser spülen 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 Empfehlungen in dieser Bedienungsanleitung nicht befolgt werden, können wir nicht für Probleme oder Verletzungen verantwortlich gemacht werden.

TECHNISCHE DATEN

Größe	1438 x 690 x 1171 mm	Geschwindigkeitsbereich	0,8 - 14 km/h
Abmessungen des Riemens	1200 x 420 mm	Motor (Leistung)	DC 1.5 HP
Stromversorgung	200-220 V	Nennfrequenz	50-60 Hz
Nettogewicht	36,8 kg	Max. Gewicht bei Verwendung	100 kg
Anzeige	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE		

MONTAGEANLEITUNG



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

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

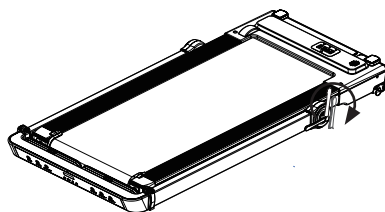
3. Aufgrund des Gewichts des Laufbands müssen beim Umgang mit dem Gerät entsprechende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden.

4. Halten Sie Kinder immer vom Laufband fern.

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

SCHRITT 1

1



• Nehmen Sie das Gerät mit Hilfe einer anderen Person aus der Verpackung und legen Sie es auf eine ebene Fläche, dann legen Sie die notwendigen Teile neben das Laufband.

• Entriegeln Sie dann den unteren Verriegelungsgriff. (Abbildung 1)

**Achtung:**

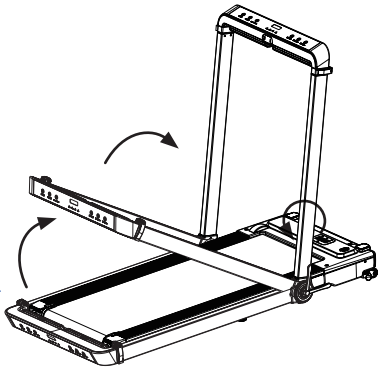
Wenn das Laufband zusammenklappt oder bewegt werden muss, vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsgriff auf der rechten Seite der Säule befestigt und verriegelt ist. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Sie sich die Hand einklemmen!



Der Verriegelungsgriff im Uhrzeigersinn wird gelockert:



Der Verriegelungsgriff gegen den Uhrzeigersinn wird angezogen:

2

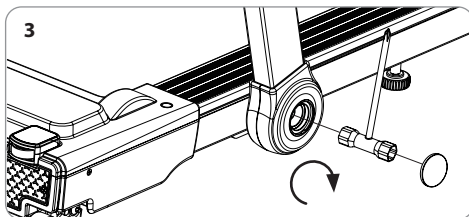
- Heben Sie die Säule bis zum oberen Anschlag an und ziehen Sie den Verriegelungsgriff fest. (Abbildung 2)



Heben Sie die Säule an. Ziehen Sie den Griff gegen den Uhrzeigersinn an.

EINSTELLUNG DES VERRIEGELUNGSGRIFFS

Der Verriegelungsgriff wurde auf die richtige Position eingestellt. Der Benutzer kann den Verriegelungsgriff in Abhängigkeit von der Vibration der Säule entsprechend einstellen, um die Säule zu verstärken. Die einzelnen Schritte sind in der Abbildung dargestellt:

3

1. Ziehen Sie den weichen runden Stecker am unteren Ende der linken Säule heraus.
2. Stecken Sie das sechseckige Ende des Steckschlüssels z (in der Tasche mit Zubehör) in das linke Säulenloch, um die Sechskantmutter zu sichern. Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um festzuziehen, drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um zu lösen.
3. Danach sichern Sie es mit einem weichen Stecker.

**ACHTUNG:**

An der Unterseite des Geräts befinden sich 2 verstellbare Unterlagen, die je nach Ebenheit des Bodens eingestellt werden können. **Vergewissern Sie sich, dass alle Unterlagen auf dem Boden liegen. Andernfalls können während der Bewegung abnormale Geräusche auftreten oder der Benutzer kann Verletzungen erleiden!**

SCHRITT 2

Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel in die auf der Abbildung gezeigte Position und drücken Sie die Start-Taste, bevor Sie das Gerät starten!

**Achtung:**

Das Laufband kann nur dann korrekt gestartet werden, wenn der Sicherheitsschlüssel in den gelben Bereich unter dem Zähler gesteckt wird.

4

Wichtig: Der Sicherheitsschlüssel ist rot. Suchen Sie den roten Sicherheitsschlüssel in der Tasche mit Zubehör, setzen Sie das Ende des Magneten auf den gelben Teil des Geräts und drücken Sie die Start-Taste, um das Gerät zu starten!

ACHTUNG: Nachdem Sie sich vergewissert haben, dass die Montage gemäß den obigen Anweisungen durchgeführt wurde, ziehen Sie alle Schrauben gleichmäßig fest. Schalten Sie den Strom erst dann ein, wenn Sie sich vergewissert haben, dass kein Arbeitsschritt ausgelassen wurde.

SCHRITT 3

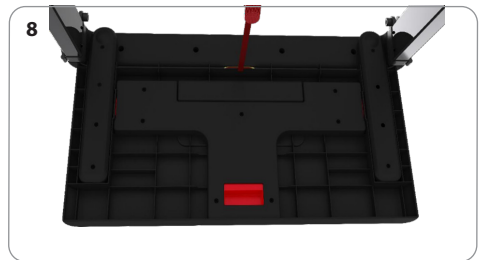
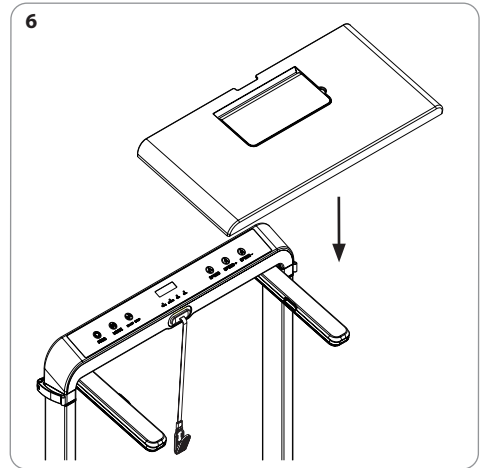
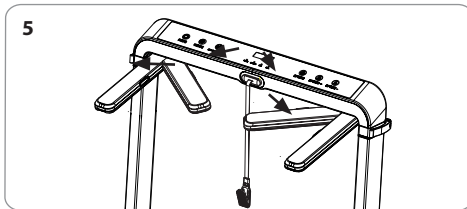
Wenn Sie nur die **Lauf- oder Gehfunktion** verwenden, können Sie das Gerät normal verwenden, nachdem Sie die oben genannten Schritte ausgeführt haben.

Wenn Sie die Funktion „Büro“ verwenden möchten:



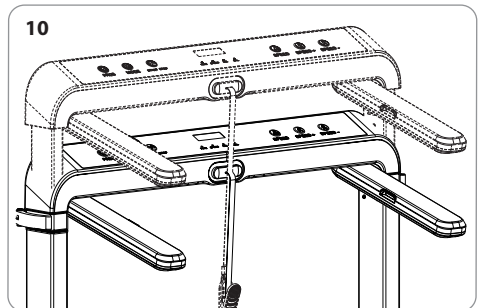
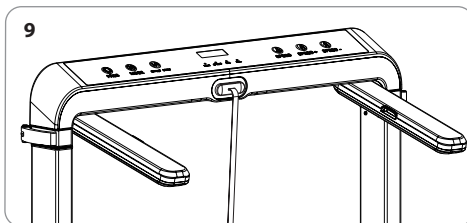
ACHTUNG - die Option mit ausgeklapptem Tischblatt kann nur zum Marschgehen verwendet werden - bis zu einer Höchstgeschwindigkeit von 6 km/h! **Zum Laufen muss das Tischblatt entfernt werden.**

1. Klappen Sie die kleinen klappbaren Handläufe, die sich links und rechts unter dem Zähler befinden, aus und wieder ein.
2. Ziehen Sie dann das Tischblatt heraus und schieben Sie ihn in den Handlauf, bis Sie das „Klick“-Geräusch der Tischverriegelung hören.
3. Nach Abschluss der Benutzung schieben Sie ihn wieder heraus, indem Sie die rote Verriegelung unter dem Tisch lösen. (Abb. 5 - 8).



EINSTELLUNG DER SÄULEN

Die Werkshöhe der Gerätesäule ist auf die niedrigste Höhe eingestellt. Die Einstellung ist in 4 Stufen unterteilt (siehe Abbildung 9, Abbildung 10).

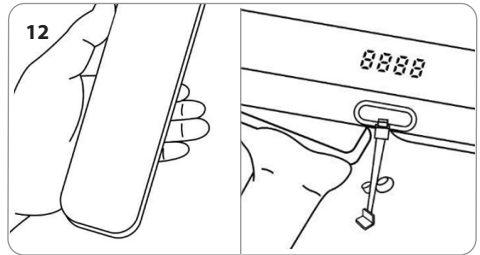
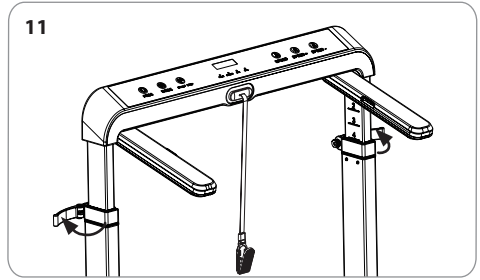


1. Zum Einstellen der Höhe öffnen Sie zunächst den Einstellgriff der linken und rechten Säule.
2. Legen Sie Ihre Hand an die Stelle, an der der Handlauf mit der Unterseite des elektronischen Zählers verbunden ist.
3. Schieben Sie die Pfosten auf der rechten und linken Seite vorsichtig heraus, stellen Sie die Höhe ein und bringen Sie dann den Einstellgriff wieder in seine ursprüngliche Position. (Wenn die kleinen Handläufe nicht benutzt werden, sollten sie eingefahren werden).



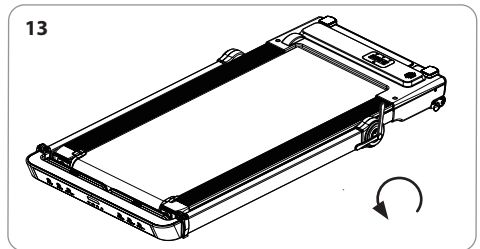
ACHTUNG: Wenn Anfänger sie benutzen müssen, sollte darauf geachtet werden, dass die Handläufe nicht nach innen klappen, da dies zu Verletzungen führen kann

4. Bewegen Sie die Handläufe vorsichtig mit der Innenseite Ihrer Hand, ohne zu stark zu drücken, um sie nicht zu beschädigen. (Siehe Abb. 11, Abb. 12).



GEHMODUS

Wenn Sie den Gehmodus verwenden möchten, schalten Sie zuerst den Strom aus, entfernen den Tisch und klappen den linken und rechten kleinen Handlauf unter den Zähler. Klappen Sie dann die Säule ein und ziehen Sie die Halterung fest (wie in Abbildung 13 gezeigt); Schalten Sie den Strom ein, die Motorabdeckung leuchtet auf, verwenden Sie die Fernbedienung, um den Gehmodus zu aktivieren.



KOPPLUNG DER FERNBEDIENUNG

Wenn Sie das Laufband koppeln möchten, gehen Sie wie folgt vor: Halten Sie nach dem Einschalten und vor dem Starten des Laufbands die Starttaste gedrückt, verwenden Sie die Fernbedienung (in einem Abstand von 10 cm zum Bildschirm des Laufbands), Sie hören 5 Mal einen Piepton und das Laufband schaltet in den

Standby-Modus. Dies zeigt an, dass das Koppeln erfolgreich war; lassen Sie die Taste los und benutzen Sie das Gerät. Wenn kein Signalton ertönt, bedeutet dies, dass das Koppeln nach dem Übergang des Laufbands in den Standby-Modus fehlgeschlagen ist. Wiederholen Sie in diesem Fall die oben aufgeführten Schritte.

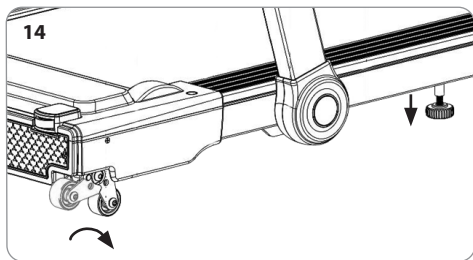
NEIGUNGSVERSTELLUNG

Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts die Intensität Ihres Trainings erhöhen möchten, können Sie „bergauf“ trainieren.

Das Laufband befindet sich im Gehmodus. Wenn Sie den Winkel des Laufbandes einstellen möchten:

1. Drehen Sie das Laufband und stellen Sie die Neigung der Lauffläche manuell ein (die linken und rechten Laufräder sollten sich synchron drehen).

2. Nachdem die Räder eingestellt wurden, drehen Sie die Unterlegscheiben in der Mitte der Laufplattform entsprechend der Ebenheit des Bodens, um sicherzustellen, dass alle Unterlegscheiben bündig mit dem Boden sind. Andernfalls kann es zu abnormalen Geräuschen kommen und der Benutzer kann sich Verletzungen zuziehen (wie in Abbildung 14 dargestellt).



BEWEGEN DES LAUFBANDES



ACHTUNG:

Vergewissern Sie sich vor dem Bewegen des Laufbandes, dass der Netzschalter auf OFF gestellt und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, es sei denn, es ist zusammengeklappt und in der verriegelten Position.

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.

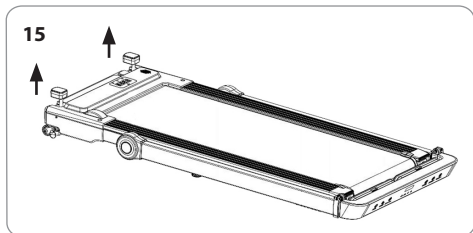
14 dargestellt). In dieser Position können Sie das Laufband nach rechts und links bewegen, ohne es anheben zu müssen, dank der zusätzlichen Laufrollen.

SENKRECHTE POSITION AN DER WAND

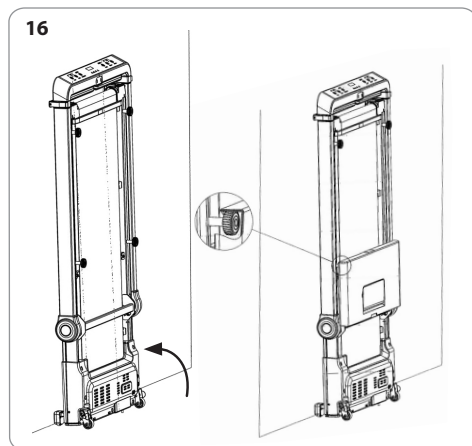
Dieses Produkt verfügt über eine Funktion zum Aufstellen in der senkrechten Position; wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzen oder wenn Sie feststellen, dass Sie nicht genügend Platz haben, um das Laufband zu lagern, legen Sie das Gerät flach hin und ziehen Sie dann vorsichtig die linken und rechten Rahmenelemente an der Vorderseite nach oben (wie in Abbildung 15 dargestellt).



ACHTUNG: Wenn sich das Gerät in der senkrechten Position befindet, halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern, um die Gefahr des Umkippens des Geräts zu vermeiden!



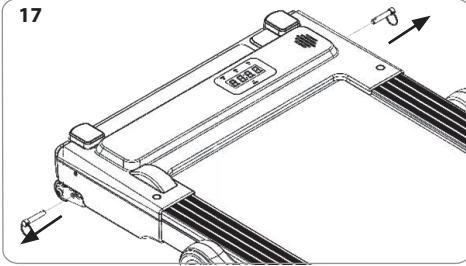
PHeben Sie das Laufband an und stellen Sie es senkrecht an die Wand (wie in Abbildung



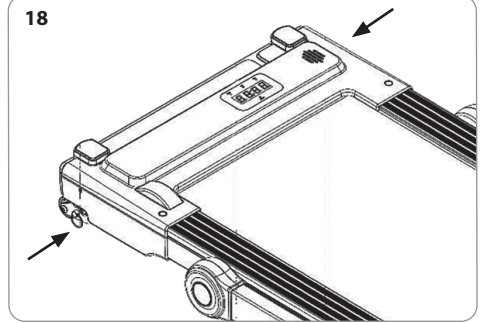


ACHTUNG: Wenn Sie das Laufband in senkrechter Position lagern, bringen Sie die Befestigungsschrauben der Laufrollen an - siehe Abb. 17. Wenn Sie das Laufband wieder benutzen wollen, bringen Sie es in eine senkrechte Position und entfernen Sie dann die Befestigungsschrauben - siehe Abb. 18.

17



18



FUNKTIONSLEITFADEN



WARNUNG:

Zu Beginn einer Trainingseinheit sollten Sie eine niedrige Geschwindigkeit fahren und sich an den Handläufen festhalten, bis Sie sich wohl fühlen und mit der Bedienung des Laufbandes vertraut sind. Befestigen Sie die Leine des Sicherheitsschlüssels immer an Ihrer Kleidung. Durch Drücken der STOP-Taste oder Herausziehen des Sicherheitsschlüssels wird das Laufband angehalten.

EINFÜHRUNG EINES ÜBERLASTUNGSSCHUTZES

Wenn die Stromspannung höher ist als von den Laufbandeinstellungen gefordert, wird der Überlastungsschutz aktiviert und das Gerät stoppt (dies ist die Schutzphase, keine Produktfunktionen reagieren - dies ist kein Produktdefekt oder Fehler, der das Produkt unbrauchbar macht); Wenn die Stromstärke angemessen ist, drücken Sie die vordere Taste des Überlastungsschutzes und der Schutz wird deaktiviert und das Gerät funktioniert normal. Während des normalen Betriebs sollte die Taste ständig eingeschaltet sein (Abb.19).

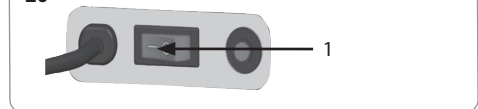
19



BENUTZUNG DES LAUFBANDES

Schalten Sie das Gerät ein, drücken Sie die (rote) Taste (1), die Taste leuchtet auf. Dann hören Sie einen Piepton und der Bildschirm leuchtet auf (Abb. 20).

20



Nach dem Anschließen der Stromversorgung drücken Sie die START-Taste, um das Gerät zu starten. Zum Stoppen des Geräts - drücken Sie die STOP-Taste. Im Modus des Betriebs des Laufbandes drücken Sie die Taste +, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen; die Geschwindigkeit kann in Schritten von 0,1 km pro Stunde erhöht werden; drücken Sie die Taste -, um die Geschwindigkeit zu verringern; der Wert kann in Schritten von 0,1 km pro Stunde verringert werden.

TASTENFUNKTIONEN

- 1. START/STOP:** Drücken Sie die Start-/Stopptaste und das Gerät startet. Während das Laufband läuft, drücken Sie die Start-/Stopptaste und das Gerät stoppt und alle Daten werden zurückgesetzt.
- 2. PROGRAMM:** Drücken Sie im Standby-Modus die Taste, um den Zyklus vom manuellen Modus auf das automatische Programm umzustellen; der manuelle Modus ist der Standardmodus.
- 3. MODE (Modus):** Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um zwischen 4 verschiedenen Modi zu wechseln:

- Mode 1: zeigt den Geschwindigkeitsmodus an
- Mode 2: Countdown-Modus
- Mode 3: Countdown-Modus für die Distanz
- Mode 4: Kalorien-Countdown-Modus

4. SPEED SHORTCUT (Geschwindigkeitseinstellung) 3, 6, 9: Diese Tasten dienen zur schnellen Auswahl der automatischen Geschwindigkeit.

5. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) (+) oder (-) Sobald das Laufband gestartet ist, drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit einzustellen; drücken Sie die „+“-Taste, um schneller zu laufen, drücken Sie die „-“-Taste, um langsamer zu laufen.

DISPLAY-FUNKTIONEN

- 1. TIME (ZEIT):** Wenn die Zeitdiode leuchtet, zeigt das Display die Laufzeit im manuellen Modus oder den Countdown der Laufzeit im Programm und Modus an.
- 2. SPEED (GESCHWINDIGKEIT):** Wenn die Geschwindigkeitsdiode leuchtet, zeigt das Display den aktuellen Wert der Geschwindigkeit des Gangs an.
- 3. DISTANS (DISTANZ):** Wenn die Distanzdiode le-

uchtet, zeigt das Display die Gesamtdistanz im manuellen und Programm-Modus oder die Distanz im Programm-Modus an.

3. CALORIES (KALORIEN): Wenn die Kaloriendiode leuchtet, zeigt das Display den Kalorienwert im manuellen Modus und im Programmmodus an, oder die Werte während des Betriebs im Programmmodus.

PROGRAMME

PROGRAMM (PROGRAMM)		TIME (ZEIT)									
		EINSTELLUNGEN / 10 = LAUFZEIT DES JEWEILIGEN ZYKLUS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3

P11	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

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).

1



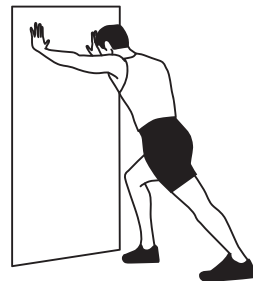
Dehnung des Waden-Trizeps-Muskels: Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie es in Richtung des gestreckten Beins. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung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

2



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

3



Dehnung des Quadrizepsmuskels im Oberschenkel:

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

4



Dehnung des Schneidermuskels (Innenseite der Oberschenkel):

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

5



TRAINING AUF DEM LAUFBAND

AUFWÄRMPHASE:

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

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

ÜBUNGSPHASE:

Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie erfahren, wie Sie Ihre Geschwindigkeit einstellen können. Gehen Sie etwa 1 km mit gleichbleibender Geschwindigkeit und notieren Sie die Zeit, die Sie dafür benötigen, etwa 15-25 Minuten. Wenn Sie mit 3 km/h laufen, brauchen Sie für 1 km etwa 12 Minuten. Wenn Sie sich mit einer konstanten Geschwindigkeit 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
6,0-7,5 km/h	schnelles Gehen
7,5-9,0 km/h	Joggen
9,0-12,0 km/h	śdurchschnittliche Laufgeschwindigkeit



ACHTUNG: Beim Gehen ist es am besten, eine Geschwindigkeit von ≤ 6 km/h beizubehalten. Beim Laufen sollten Sie eine Geschwindigkeit von ≥ 8 km/h einhalten.

WARTUNGSHINWEISE



WARNUNG:

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

REINIGUNG DES LAUFBANDES

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

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

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

Anweisungen zum Entfernen von Schmutz unter der Motorabdeckung:

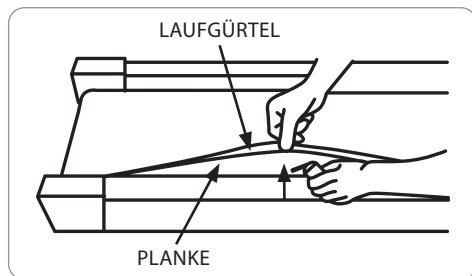
1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Schrauben Sie die Motorabdeckung von allen Seiten ab.
3. Verwenden Sie Druckluft oder eine Bürste mit weichen Borsten, um Staub und andere Verunreinigungen aufzunehmen.
4. Saugen Sie dann den Schmutz sehr vorsichtig mit einem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

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 regelmäßig zu überprüfen.
- Wenn Sie eine Beschädigung feststellen, wenden Sie sich an unseren Service.
- **WARNUNG: Jede Reparatur sollte von einer Fachkraft durchgeführt werden.**
- Verwenden Sie nur das für diesen Zweck vorgesehene Schmiermittel! Das Paket enthält eine Flasche von Schmiermittel.
- Wenn Sie mindestens eine Stunde pro Tag auf dem Laufband trainieren, sollten Sie das Laufband **einmal im Monat schmieren**; wenn Sie es weniger häufig

benutzen, müssen Sie dies nur einmal alle drei Monate tun. Am besten schmieren Sie das Laufband nach jeweils 30 Betriebsstunden

Anweisungen zur Schmierung des Laufbandes:



1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Lösen Sie den Laufriemen selbst, so dass Sie leichten Zugang zu den hinteren Rollen haben (es ist wichtig, sich zu merken, wie viele Umdrehungen des Schlüssels beim Lösen des Laufriemens gemacht wurden).

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

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

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

Nach dem Schmieren des Bandes ist das Laufband einsatzbereit.



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

EINSTELLUNG DES BANDES

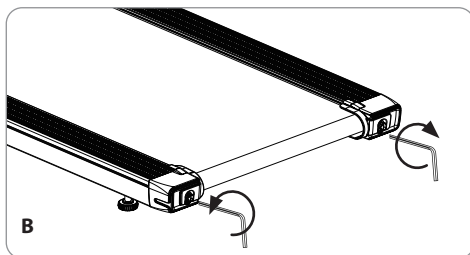
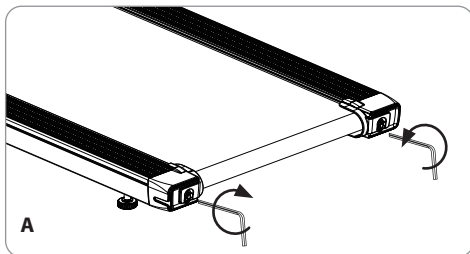
Wenn das Laufband über einen längeren Zeitraum benutzt wird, kann der Laufbandriemen oder Keilriemen aufgrund von Verschleiß oder Verformung locker werden. Um eine sichere Nutzung des Geräts zu gewährleisten, muss der Riemen daher eingestellt werden.

Prüfen der Riemenspannung: Wenn Ihr Fuß während des Trainings auf das Tischblatt sinkt und Sie das Gefühl haben, mit gelegentlichen Pausen zu laufen, bedeutet dies, dass sich der Laufband- oder Keilriemen gelockert hat und nachgestellt werden muss.

Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Lassen Sie das Gerät mit etwa 6-8 km/h laufen.

Wenn sich der Laufriemen näher an der linken Seite befindet, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/2 Umdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Einstellschraube 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. (Foto A)

Wenn sich der Laufriemen näher an der rechten Seite befindet, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/2 Umdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Einstellschraube 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. (Foto B)



FEHLERERKENNUNG UND -BEHEBUNG

FEHLER:	BESCHREIBUNG DES PROBLEMS:	LÖSUNGSVERFAHREN
E1	Fehlerhafte Kommunikation: Wenn der Strom eingeschaltet ist, ist die Verbindung zwischen dem unteren Controller und der Konsole fehlerhaft.	Mögliche Ursachen: Die Kommunikation zwischen der elektronischen Steuerung und dem elektronischen Zähler ist blockiert. Überprüfen Sie den Anschluss der einzelnen Abschnitte des elektronischen Zählers an das Kommunikationskabel der unteren Steuerung, um sicherzustellen, dass jede Ader vollständig eingesteckt ist. Prüfen Sie, ob das Kabel zwischen dem elektronischen Zähler und der Steuerung nicht gebrochen ist; ersetzen Sie das Kabel.
E2	Kein Signal vom Motor.	Mögliche Ursachen: Prüfen Sie, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist, wenn nicht, schließen Sie es neu an. Prüfen Sie, ob das Motorkabel nicht beschädigt ist oder ob es nicht brennend riecht; falls ja, tauschen Sie den Motor aus. Prüfen Sie, ob der Geschwindigkeitssensor richtig angeschlossen oder nicht beschädigt ist.
E5	Überstromschutz	Mögliche Ursachen: Die Nennlast wurde überschritten, der Strom ist zu hoch, das Selbstschutzsystem arbeitet, die Belastung des Geräts ist zu hoch oder ein Teil des Laufbands wurde blockiert, so dass sich der Motor nicht mehr drehen kann; stellen Sie das Laufband so ein, dass es wieder startet und funktioniert. Überprüfen Sie auch, ob der Motor ungewöhnliche Geräusche macht oder brennend riecht; tauschen Sie den Motor aus, tauschen Sie das Steuergerät aus oder überprüfen Sie, ob die Versorgungsspannung zu niedrig oder zu uneinheitlich ist, und testen Sie dann erneut mit der richtigen Spannung.
E6	Explosionsschutz	Mögliche Ursachen: Prüfen Sie, ob die Versorgungsspannung nicht weniger als 50 % der normalen Spannung beträgt, führen Sie den Test mit der korrekten Spannungsangabe erneut durch; prüfen Sie das Steuergerät auf spezifischen Geruch, tauschen Sie das Steuergerät aus; prüfen Sie, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist, schließen Sie das Motorkabel erneut an.
E7	Kein Sicherheitsschlüssel	Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel an der richtigen Stelle an.



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