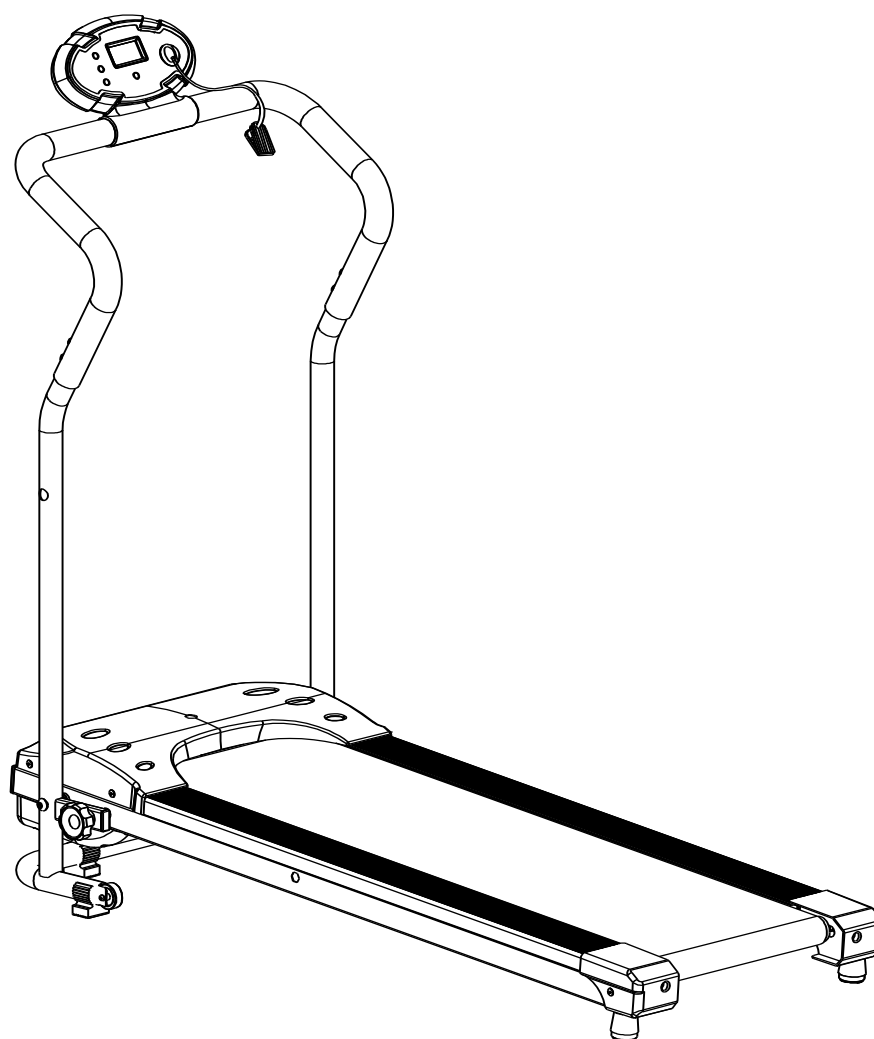




BĚŽECKÝ PÁS MASTER F-07 MAS-F07



Uživatelský manuál



Tento výrobek má vysoký odběr el. proudu, nezapojujte jej proto do stejné zásuvky jako ostatní domácí spotřebiče s větším odběrem, jako je například klimatizace atd.

Ujistěte se, že jistič je na **10 A** a používejte zásuvku pouze pro tento stroj!

Obrázky jsou pouze ilustrativní, skutečný vzhled výrobku se může lišit.

1. Důležitá bezpečnostní opatření

VAROVÁNÍ: Chcete-li snížit riziko vážného zranění, před použitím výrobku si přečtěte všechna důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v tomto návodu a všechna varování umístěná na běžeckém pásu. Neneseme žádnou odpovědnost za újmy na zdraví nebo majetku vzniklé při používání tohoto výrobku.

1. Před prvním tréninkem konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem, který vám pomůže sestavit odpovídající cvičební plán. Konzultace s lékařem je důležitá pro osoby starší 35 let nebo osoby se zdravotními problémy.
2. Majitel stroje musí zajistit, aby byli všichni uživatelé dostatečně seznámeni s bezpečnostními pokyny a riziky používání běžeckého pásu.
3. Běžecký pás používejte pouze způsobem popsáním v tomto manuálu.
4. Výrobek umístěte na rovný a pevný povrch. Za strojem by mělo zůstat nejméně 2,4 m volného prostoru a 0,6 m po stranách. Běžecký pás neumísťujte na povrch, na kterých by mohlo dojít k zamezení přísunu vzduchu. Pro ochranu koberce či podlahy pod výrobek umístěte podložku.
5. Výrobek umístěte do interiéru. Nevystavujte vysoké vlhkosti a prachu. Běžecký pás neumísťujte do garáže, na kryté terasy nebo k vodě.
6. Nepoužívejte běžecký pás tam, kde se používají aerosolové výrobky nebo v místnostech s nízkou koncentrací kyslíku.

7. Dětem mladším 12 let a domácím mazlíčkům zamezte přístup ke stroji.
8. Na pásu může cvičit pouze jedna osoba najednou.
9. Používejte vhodný sportovní oděv. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit v běžeckém pásu. Vždy noste sportovní obuv; na pás nevstupujte naboso, v punčochách nebo sandálech.
10. Pás zapojujte do uzemněných zásuvek. Žádné jiné zařízení s vysokým odběrem by nemělo být napojeno na stejný okruh. Použijte pojistku 10A.
11. V případě, že potřebujete použít prodlužovací kabel, použijte pouze tříkolíkový 230V/15 A, který není delší než 2 m.
12. Napájecí kabel udržujte mimo horké plochy.
13. Nikdy nepohybujte pásem, který tvoří běžeckou plochu, pokud je stroj vypnutý nebo poškozený.
14. Před použitím si přečtěte pokyny a vyzkoušejte si použití bezpečnostního klíče.
15. Běžecký pás nikdy nespouštějte, pokud stojíte na běžecké ploše. Při použití pásu se vždy držte rukojetí.
16. Rychlost měňte pozvolna, aby nedocházelo k náhlým výkyvům rychlosti.
17. Nikdy nenechávejte zapnutý pás bez dohledu. Po každém cvičení vytáhněte bezpečnostní klíč a napájecí kabel ze zásuvky. Spínač přepněte do polohy reset/off.
18. Senzor tepové frekvence neslouží k lékařským účelům. Naměřená data jsou pouze orientační, mohou ovlivněna různými faktory.
19. Nepokoušejte se stroj zvednout, položit nebo přemisťovat, dokud není správně sestaven. Musíte být schopni bezpečně zvednout 20 kg, abyste mohli s pásem pohybovat.
20. Při skládání nebo přemisťování výrobku se ujistěte, že je zajišťovací kolík v poloze, ve které bezpečně zajišťuje rám.
21. Neměňte sklon běžeckého pásu umístěním předmětů pod výrobek.
22. Pravidelně kontrolujte a utahujte všechny části běžeckého pásu.
23. Nikdy neházejte ani nevkládejte předměty do otvorů výrobku.
24. **NEBEZPEČÍ:** po dokončení tréninku, před čištěním či údržbou vždy odpojte napájecí kabel. Nikdy neodstraňujte kryt motoru, pokud k tomu nedostanete pokyn od servisního technika. Údržbu nad rámec tohoto manuálu může provádět pouze autorizovaný servis prodejce.

25. Tento běžecký pás je určen pouze pro domácí použití a ke krátkodobému zatížení. Tento výrobek není určen ke komerčním účelům či k pronájmu.

26. **VAROVÁNÍ:**

Je-li napájecí kabel poškozen, musí být ihned vyměněn servisním technikem nebo podobně kvalifikovanou osobou. Tento stroj není určen pro použití osobami (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi. Osoby bez zkušeností s běžeckým pásem by měly být při cvičení pod dohledem odpovědné osoby. Děti musí být pod dohledem, aby si s běžeckým pásem nehrály.

27. Stroj umístěte na rovný a pevný povrch. Běžecký pás zapojte do uzemněné zásuvky s odpovídající zátěží. Informace o zátěži a napájení naleznete na štítku umístěném na výrobku.

28. Provozní teplota: 5°C až 40°C. V případě, že byl běžecký pás vystaven nižší teplotě, ujistěte se, že se stroj před zapnutím zahřál na pokojovou teplotu.

V opačném případě může dojít k poškození computeru nebo jiné elektrické součástky.

1.1 Důležité elektrické informace

VAROVÁNÍ!

- Pro tento stroj nikdy nepoužívejte zásuvku s proudovým chráničem RCD – Residual Current Device (americká verze = GFCI). Proudový chránič RCD/GFCI bude přístroje s vysokým odběrem elektrické energie odpojovat. Hlavní kabel vedte mimo pohyblivé části stroje, včetně zdvihacího mechanismu a transportních koleček.
- NIKDY neodstraňujte žádný kryt, aniž byste přístroj předtím nevypojili ze zásuvky.

1.2 Důležité provozní informace

- Změny rychlosti neprobíhají okamžitě. Nastavte požadovanou rychlost na computeru. Computer bude měnit rychlost postupně.
- Budte opatrní, pokud při běhání na pásu provádíte i jiné činnosti, jako je např. sledování televize, čtení apod. Více aktivit najednou může zapříčinit ztrátu rovnováhy a následné zranění.

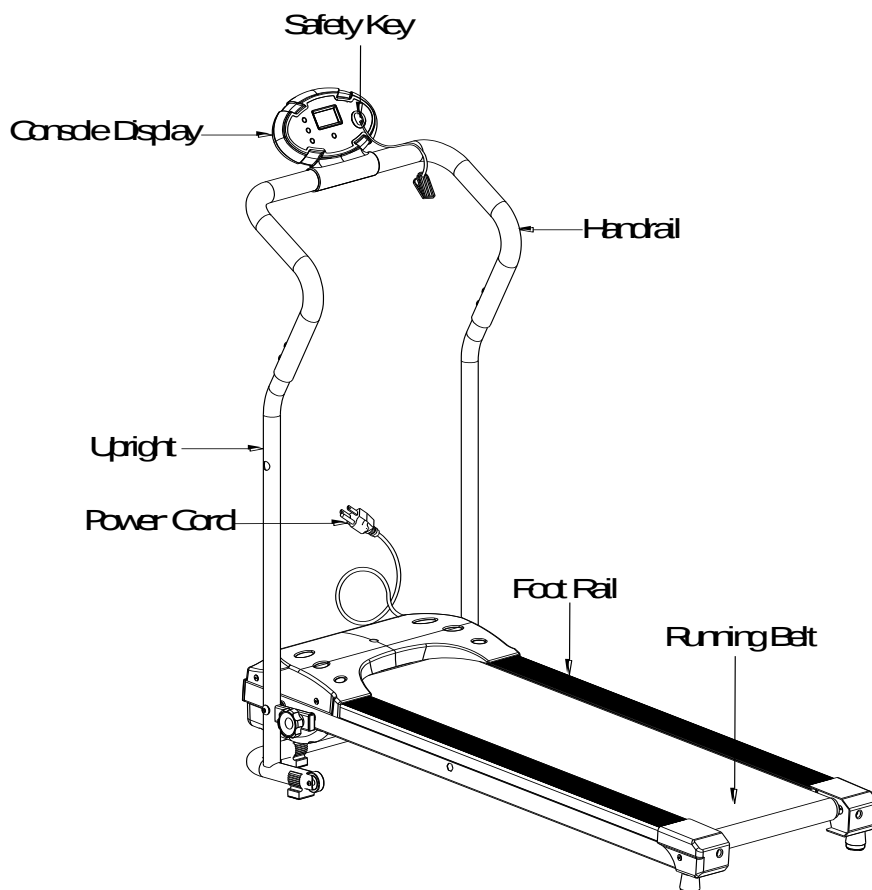
- Abyste zamezili ztrátě rovnováhy, NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pohybujícího se pásu. Pohyb pásu začíná na velmi nízké rychlosti, což zjednodušuje nástup na pás.
- Při manipulaci s computerem, se přidržujte rukojetí.
- Tento stroj je dodáván s bezpečnostním klíčem. Vyjmutí bezpečnostního klíče má za následek okamžité zastavení pásu a vypnutí stroje. Abyste mohli pokračovat v tréninku, bezpečnostní klíč připevněte zpět.
- Nevyvíjejte na tlačítka computeru nadměrný tlak. K ovládání computeru stačí lehký stisk tlačítka.

2. Části stroje

Pomocí tohoto běžecského pásu můžete zlepšit svou fyzickou kondici. Výrobek nezabírá mnoho prostoru a může být jednoduše složen.

Rychlost: 1.0-8km/h

Maximální nosnost: 95 kg



Vysvětlivky ke schématu:

Safety key – bezpečnostní klíč

Console display – displej computeru

Handrail – rukojeti

Upright – sloupky

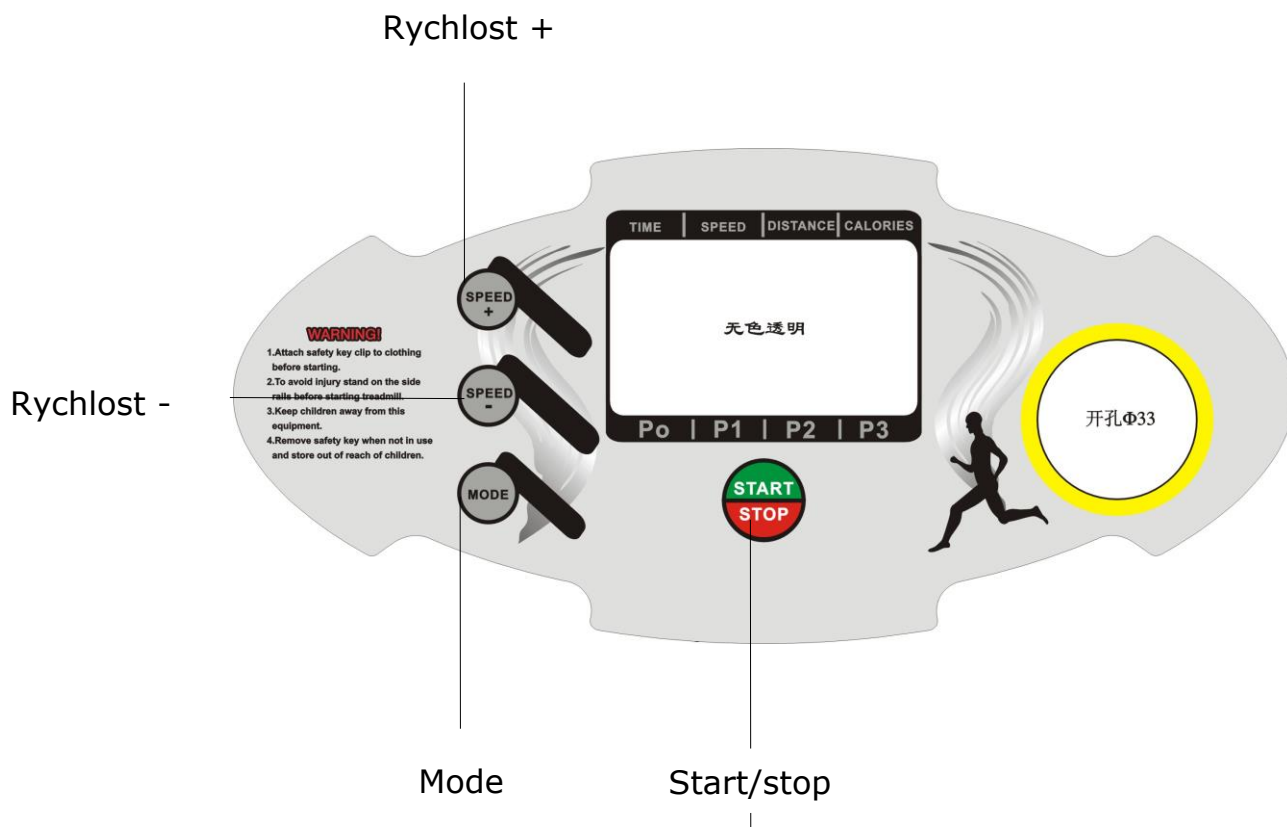
Power cord – napájecí kabel

Foot rail – bočnice

Running belt – běžecký pás

3. Ovládání computeru

3.1 Tlačítka computeru



(1) MODE

Spusťte stroj a stiskněte tlačítko pro výběr jednoho z přednastavených P1-P5.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0	STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

P5

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	STOP

(2) START/STOP

Stisknutím tlačítka uvedete pás do chodu. Stiskněte tlačítko v průběhu tréninku, abyste pás zastavili.

(3) SPEED +

Stisknutím tlačítka zvýšíte rychlost o jeden stupeň. Přidržením tlačítka se rychlost bude zvyšovat plynule.

(4) SPEED -

Stisknutím tlačítka snížíte rychlost o jeden stupeň. Přidržením tlačítka se rychlost bude snižovat plynule.

3.2 Začínáme

Běžecský pás zapnete zapojením do elektrické sítě a sepnutím spínače, který se nachází na přední straně pod krytem motoru. Ujistěte se, že jste správně vložili bezpečnostní klíč, bez kterého se pás nerozjede. Jakmile běžecský pás zapnete, rozsvítí se obrazovka computeru.

4. Údržba

Pravidelnou údržbou/promazáváním můžete prodloužit životnost výrobku. Nejvyššího výkonu běžeckého pásu dosáhnete jen pomocí pravidelné údržby pásu a plochy.

UPOZORNĚNÍ: STAV PLOCHY BĚŽECKÉHO PÁSU MŮŽE HRÁT HLAVNÍ ROLI VE FUNKCI A ŽIVOTNOSTI VÝROBKU. DOPORUČUJEME TEDY TUTO ČÁST PRAVIDELNĚ MAZAT. NA POŠKOZENÍ ZPŮSOBENÉ ZANEDBÁNÍM ÚDRŽBY SE NEVZTAHUJE ZÁRUKA.

VAROVÁNÍ: PŘED ÚDRŽBOU VYPOJTE NAPÁJECÍ KABEL ZE ZÁSUVKY.

VAROVÁNÍ: PŘED SKLÁDÁNÍM PÁS KOMPLETNĚ ZASTAVTE.

4.1 Běžná údržba

- Pomocí měkkého, vlhkého hadru utřete rohy pásu a plochu mezi rohy pásu a rámem. Vrchní část pásu můžete omývat vodou s jemným mýdlem pomocí kartáče. Toto čištění provádějte jednou měsíčně. Nechte pás vyschnout před použitím.
- Nejméně jednou měsíčně vysajte pod pásem pro zamezení vzniku nánosů prachu.

4.2 Běžná péče

- Zkontrolujte všechny části před použitím
- Pokud jsou jakékoliv části poškozeny, ihned je vyměňte.
- Nikdy nepoužívejte pás, pokud je některá jeho část poškozena. Ihned kontaktujte prodejce.

Na podlahu či koberec byste měli umístit vhodnou podložku, abyste ji ochránili před případným poškozením. Některé části výrobku byly promazány oleji, který by mohl kdykoliv vytéct.

4.3 Mazání pásu, desky a koleček

Tření ovlivňuje životnost pásu a plochy běžeckého pásu. Doporučujeme tyto díly pravidelně promazávat, abyste prodloužili dobu použitelnosti výrobku.

Olej je součástí balení. Pás promazejte přibližně po 40 hodinách provozu.

Doporučujeme mazat desku podle tohoto postupu:

Občasné používání (méně než 3 hodiny týdně) – každých 6 měsíců

Střední používání (3-5 hodin týdně) – každé 3 měsíce

Časté používání (více než 5 hodin týdně) – každých 6-8 týdnů.

Postup mazání:

- Použijte měkkou, suchou hadru pro otření plochy mezi pásem a deskou.
- Roztáhněte olej na vnitřní plochu pásu a desky rovnoměrně (ujistěte se, že stroj je vypnutý a vypojený z napájení).
- Pravidelně promazávejte přední a zadní válec pro udržení ve výkonu.

Pokud pás, desku a kolečka udržujete v čistotě, můžete očekávat, že další mazání bude třeba provést po 800 hodinách.

4.4 Jak zkontrolovat, že je běžecká plocha správně namazaná?

1. Vypojte pás ze zásuvky el. napětí.
2. Složte pás do skladovací pozice.
3. Pohmatem zkontrolujte stav spodní strany běžecké plochy.

Pokud je plocha na dotek hladká, pak ji není třeba mazat.

Pokud je plocha suchá na dotek, použijte silikonový olej pro namazání

Doporučujeme použít silikonový olej ve spreji.

4.5 Seřízení pásu

Nastavení napnutí pásu je velmi důležité z toho důvodu, aby byla zajištěna hladká, stabilní běžecká plocha. Pás lze seřídit pomocí pravého a levého seřizovacího šroubu.

Seřízení se provádí pomocí imbusového klíče, který je součástí balení. Seřizovací šroub je umístěn na konci nožních stupů, jak je ukázáno na obrázku níže:



Upozornění: Nastavení se provádí přes malý otvor na krytkách

Dotahujte zadní válec pouze jako prevenci prokluzování předního válce. Otočte oběma – pravým i levým šroubem ve směru hodinových ručiček a zkontrolujte správné napnutí pásu.

PÁS NEPŘETAHUJTE – přetažení může způsobit poškození pásu a následné poškození ložisek.

4.6 Centrování běžeckého pásu

Tento pás je vyroben tak, aby běžecký pás byl ve středu. Je normální pro nějaké pásy, že utíkají do jedné strany, pokud pás běží bez běžce. Po několika minutách použití, pás musí mít tendenci jít do středu. Pokud během použití, se pás stále pohybuje do strany, je třeba jej nastavit. Následujte tento postup:

- ▲ Nejdříve nastavte rychlost na nejnižší úroveň
- ▲ Poté zkontrolujte, na kterou stranu se pás vychyluje

Pokud se pás vychyluje doprava, dotáhněte pravý šroub a uvolněte levý šroub pomocí 6 mm imbusového klíče, dokud nebude pás v centru. Pokud se pás vychyluje doleva, dotáhněte levý šroub a povolte pravý šroub pomocí 6mm imbusového klíče, dokud není pás ve středu. Pokud pás nastavujete imbusovým klíčem, je důležité, abyste nastavovali v intervalu poloviny otočení. Přetažení pásu může způsobit poškození.

5. CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 35 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

Pokyny k protahování

Tipy k protahování:

- Začněte s postupným cvičením na pohyblivost všech kloubů, např. otáčejte zápěstími, ohýbejte pažemi a rameny.
- Vždy se před protahovacími cviky zahřejte, protože to zvyšuje krevní oběh, což činí svaly pružnější.
- Začněte s dolními končetinami a postupujte směrem nahoru.
- Každé protažení by mělo být drženo po dobu alespoň 10 sekund (20 až 30 sekund) s obvyklým opakováním 2 až 3 krát.
- Neprotahujte až do bolesti. Pokud cítíte nějakou bolest, polevte.
- Nekmitejte. Protahování by mělo být postupné a uvolňené.
- Během protahování nezadržujte dech.

Protahujte se po cvičení, aby se zabránilo zkrácení svalů.

Protažení stehenního svalu:

- Postavte se na pravou nohu a uchopte levý kotník levou rukou a vedte nohu dozadu nahoru směrem k bokům.
- Udržujte rovná záda a spojená kolena. V případě potřeby použijte zeď pro rovnováhu.
- Podržte po dobu asi 10 sekund.
- • opakujte pro druhou nohu.



Protažení zadní části stehna:

- Napněte jednu nohu, ruce položte na ohnuté nohy (stehna). Zatlačte dolů a směrem ven, dokud nezačnete cítit napětí v zadní části kolene (nebo napnuté noze).
- Udržujte uvolněná kolena a rovná záda.
- Podržte po dobu asi 10 sekund.
- Tento postup opakujte pro druhou nohu.



Protažení lýtky:

- Dejte nohu vzad.
Chodidlo této nohy se bude celou plochou dotýkat podlahy.
Přeneste váhu na přední nohu.
- Podržte po dobu asi 10 sekund.
- Tento postup opakujte pro druhou nohu.
- Poznámka: Udržujte rovná záda a zadní nohu při provádění tohoto cvičení.

**Protažení vnitřního stehna:**

- Posadte se s chodidly nohou u sebe, kolena ven. Tlačte nohy směrem k oblasti třísel, pokud je to možné.
- Podržte po dobu asi 10 sekund.

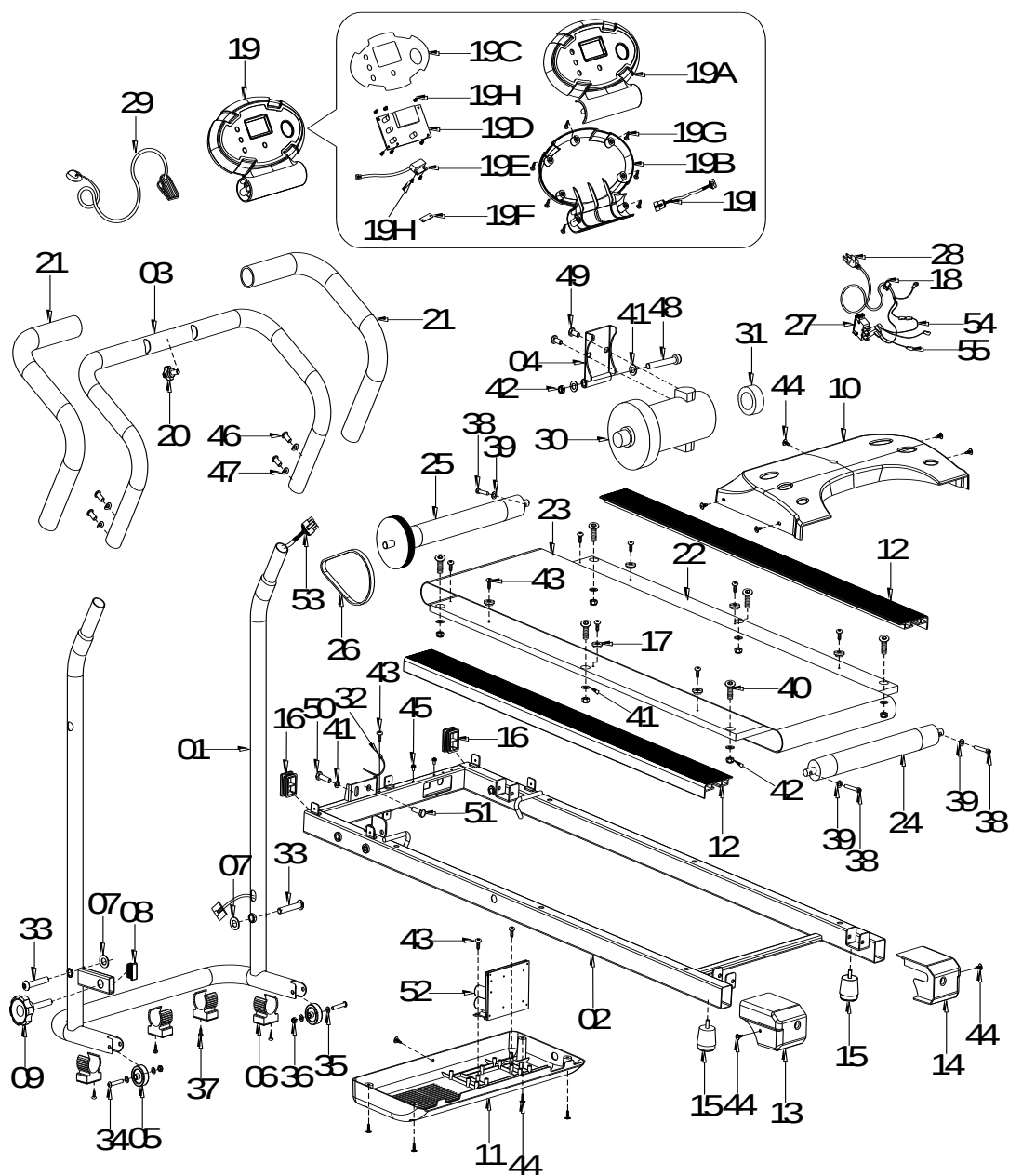
**6. Seznam částí a detailní nákres**

Č.	Popis	Mn.
1	Základní rám	1
2	Set hlavního rámu	1
3	Tyč rukojeti	1
4	Motor	1
5	Kolečko	2
6	C-stavěcí nožka	4
7	Plastová podložka $\varnothing 18$	2
8	Čtvercová zarážka	1
9	M10 Nastavitelný šroub	1
10	Horní kryt motoru	1
11	Spodní kryt motoru	1
12	Bočnice	2
13	Levá koncovka	1
14	Pravá koncovka	1
15	Nastavitelná podložka	2
16	Čtvercová zarážka	2
17	Pevná spona bočnice	6
18	Pevná spona napájecího kabelu	1
19	Set computeru	1
19A	Horní kryt computeru	1
19B	Spodní kryt computeru	1
19C	Panel	1
19D	PCB displej	1
19E	Senzor bezpečnostního klíče	1
19F	Vložka bezpeč. klíče	1
19G	Šroub ST4.2*13	7

Č.	Popis	Mn.
24	Zadní válec	1
25	Přední válec	1
26	Řemen	1
27	Spínač	1
28	Napájecí kabel	1
29	Bezpečnostní klíč	1
30	Motor	1
31	Magnetický kroužek	1
32	Páska	1
33	Šroub M10*60	2
34	Šroub M6*40	2
35	Podložka $\Phi 6$	4
36	Matice M6	2
37	Šroub ST4.2*13	4
38	Šroub M6*45	3
39	Plochá podložka $\Phi 6$	3
40	Šroub M8*60	6
41	Plochá podložka $\Phi 8$	9
42	Matice M8	7
43	Šroub ST4.2*13	11
44	Šroub ST4.2*13	12
45	Šroub M4*8	2
46	Šroub M8*16	4
47	Podložka $\Phi 8$	4
48	Šroub M8*90	1
49	Šroub M8*12	2

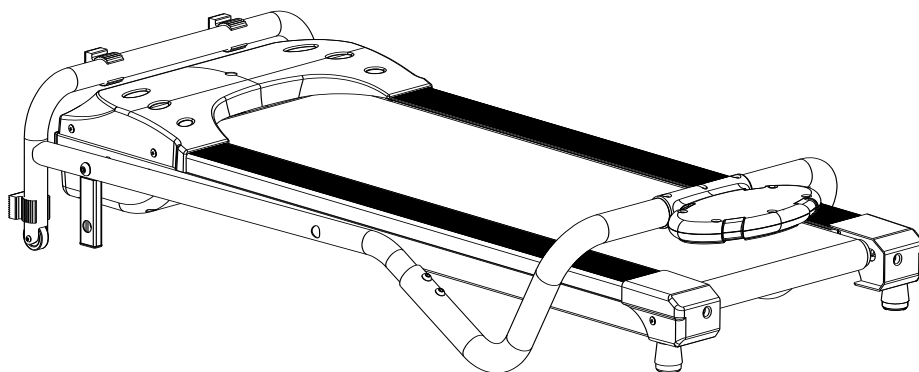
19H	Šroub ST3*8	8
19I	Propojovací kabel computeru	1
20	Malý otočný šroub 3	1
21	Pěnové madlo	2
22	Plocha běžeckého pásu	1
23	Pás	1

50	Šroub M8*35	1
51	Šroub M8*25	1
52	Kontrolní panel	1
53	Propojovací kabel panelu	1
54	AC vstup (černý)	1
55	AC výstup (červený)	1

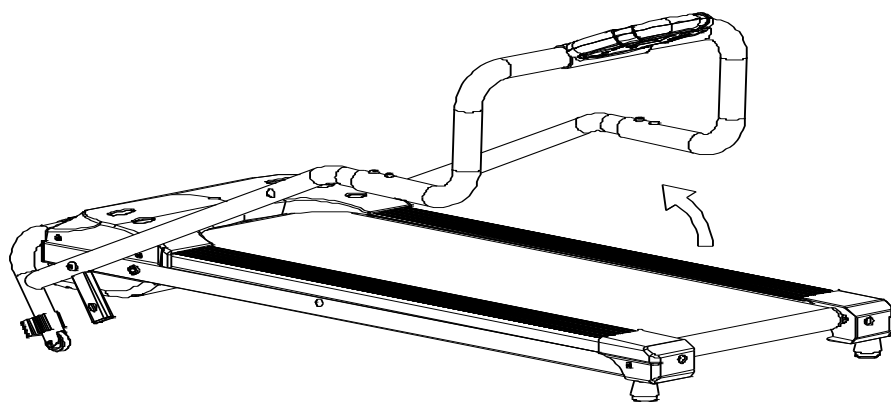


6. Pokyny ke složení

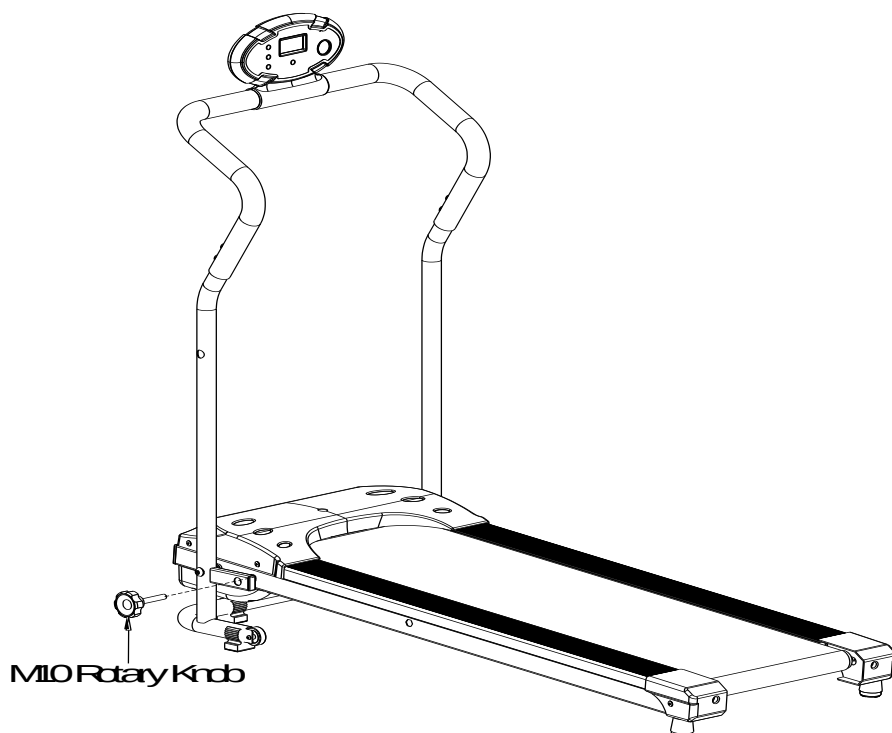
Krok 1:



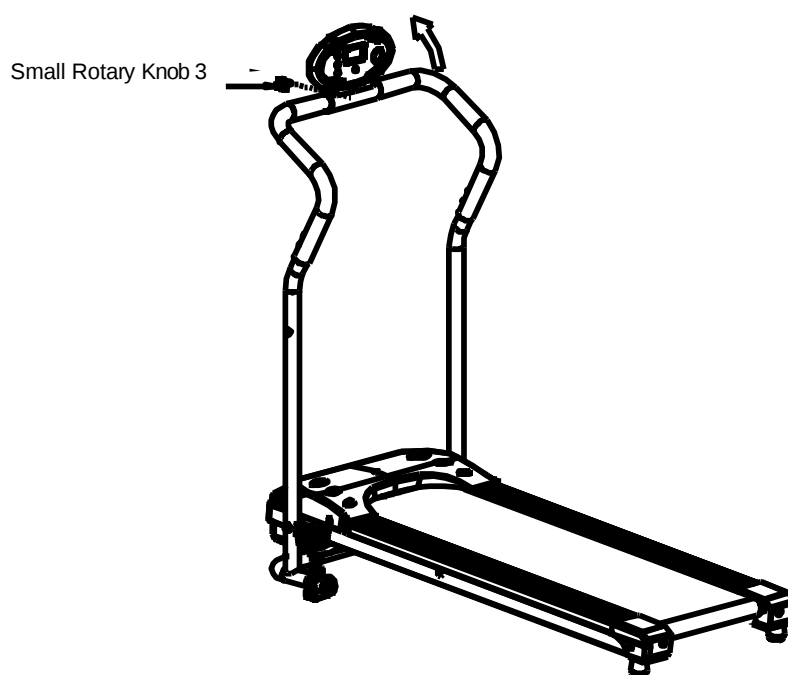
Krok 2:



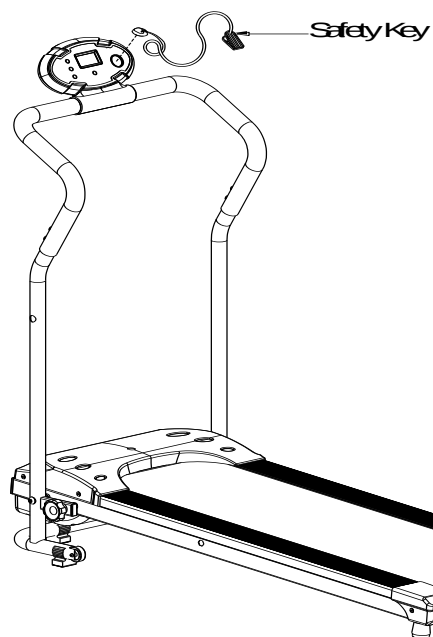
Krok 3:



* M10 nastavitelný šroub

Krok 4:

* Malý nastavitelný šroub 3

Krok 5:

* Bezpečnostní klíč

Může se stát, že se někdy obrázky liší od skutečnosti. Je to díky tomu, že se neustále snažíme zlepšovat kvalitu a provedení. Není to důvod k reklamaci.

Upozornění: Nemůžeme vás informovat o všech změnách funkcí a specifikace, ke kterým dochází díky technickému zhodnocení výrobku.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

- **záruku 5 let na rám a jeho části**
- **záruku 2 roky na ostatní díly**

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebení tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1B

722 00 Ostrava-Třebovice

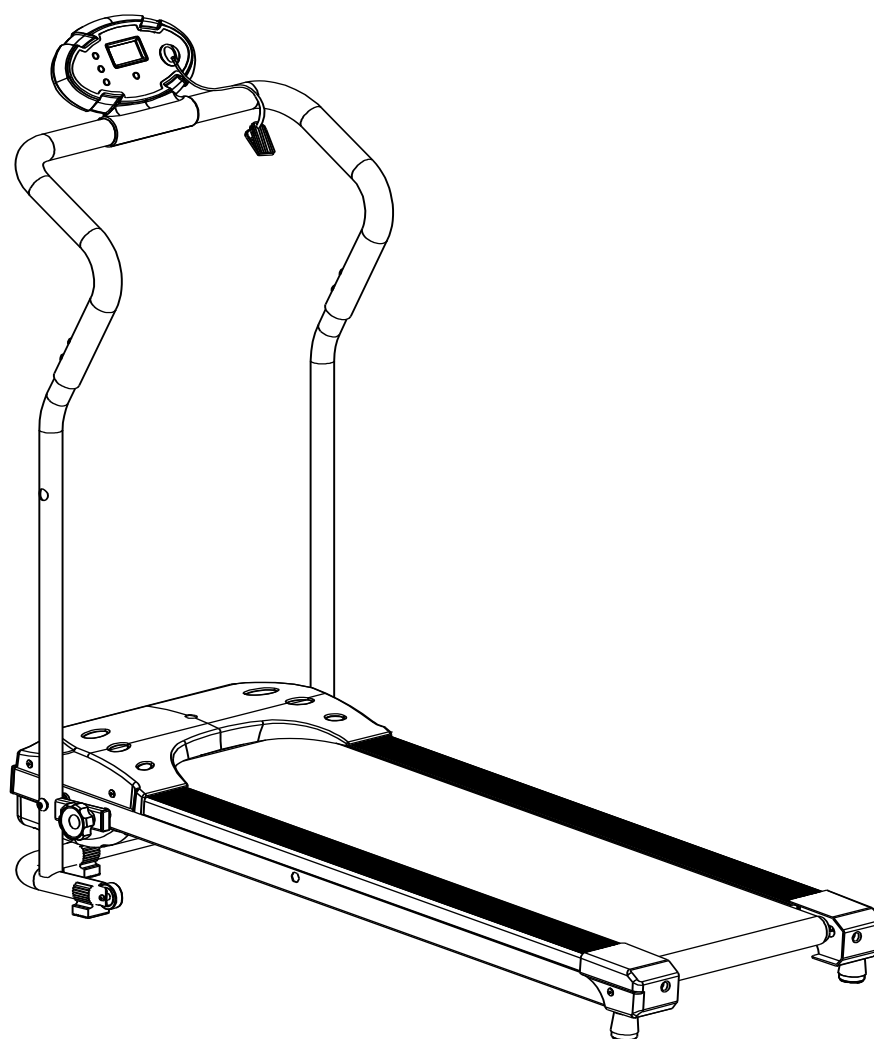
Czech Republic

servis@mastersport.cz





BEŽECKÝ PÁS MASTER F-07 MAS-F07



Užívateľský manuál



Tento výrobok má vysoký odber el. prúdu, nezapájajte ho preto do rovnakej zásuvky ako ostatné domáce spotrebiče s väčším odberom, ako je napríklad

Obrázky sú len ilustračné, skutočný vzhľad výrobku sa môže líšiť.

1. Dôležité bezpečnostné opatrenia

VAROVANIE: Ak chcete znížiť riziko vážneho zranenia, pred použitím výrobku si prečítajte všetky dôležité bezpečnostné opatrenia a pokyny v tomto návode a všetky varovania umiestnená na bežecskom páse. Nenesieme žiadnu zodpovednosť za ujmy na zdraví alebo majetku pri používaní tohto výrobku.

1. Pred prvým tréningom konzultujte svoj zdravotný stav s lekárom, ktorý vám pomôže zostaviť zodpovedajúci cvičebný plán. Konzultácia s lekárom je dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby so zdravotnými problémami.
2. Majiteľ stroja musí zabezpečiť, aby boli všetci užívatelia dostatočne oboznámení s bezpečnostnými pokynmi a rizikami používania bežecského pásu.
3. Bežecský pás používajte len spôsobom popísaným v tomto manuáli.
4. Výrobok umiestnite na rovný a pevný povrch. Za strojom by malo zostať najmenej 2,4 m voľného priestoru a 0,6 m po stranách. Bežecský pás neumiestňujte na povrch, na ktorom by mohlo dôjsť k zamedzeniu prísunu vzduchu. Pre ochranu koberca či podlahy pod výrobok umiestnite podložku.
5. Výrobok umiestnite do interiéru. Nevystavujte vysokej vlhkosti a prachu. Bežecský pás neumiestňujte do garáže, na kryté terasy alebo k vode.
6. Nepoužívajte bežecský pás tam, kde sa používajú aerosólové výrobky alebo v miestnostiach s nízkou koncentráciou kyslíka.
7. Deťom mladším ako 12 rokov a domácim miláčikom zamedzte prístup k stroju.

8. Na páse môže cvičiť iba jedna osoba naraz.
9. Používajte vhodný športový odev. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v bežekom páse. Vždy noste športovú obuv; na pás nevstupujte naboso, v pančuchách alebo sandáloch.
10. Pás zapájajte do uzemnených zásuviek. Žiadne iné zariadenie s vysokým odberom by nemalo byť napojené na rovnaký okruh. Použite poistku 10A.
11. V prípade, že potrebujete použiť predlžovací kábel, použite iba trojkoľíkový 230V / 15 A, ktorý nie je dlhší ako 2 m.
12. Napájací kábel udržiajte mimo horúcej plochy.
13. Nikdy nepohybujte pásom, ktorý tvorí bežecú plochu, ak je stroj vypnutý alebo poškodený.
14. Pred použitím si prečítajte pokyny a vyskúšajte si použitie bezpečnostného kľúča.
15. Bežecý pás nikdy nespúšťajte, ak stojíte na bežeckej ploche. Pri použití pásu sa vždy držte rukovätí.
16. Rýchlosť meňte pozvoľna, aby nedochádzalo k náhlým výkyvom rýchlosti.
17. Nikdy nenechávajte zapnutý pás bez dohľadu. Po každom cvičení vytiahnite bezpečnostný kľúč a napájací kábel zo zásuvky. Spínač prepnite do polohy reset / off.
18. Senzor tepovej frekvencie neslúži na lekárske účely. Namerané údaje sú iba orientačné, môžu byť ovplyvnené rôznymi faktormi.
19. Nepokúšajte sa stroj zdvihnúť, položiť alebo premiestňovať, kým nie je správne zostavený. Musíte byť schopní bezpečne zdvihnúť 20 kg, aby ste mohli s pásom pohybovať.
20. Pri skladaní alebo premiestňovaní výrobku sa uistite, že je zaistovací kolík v polohe, v ktorej bezpečne zaistuje rám.
21. Nemeňte sklon bežeckého pásu umiestnením predmetov pod výrobok.
22. Pravidelne kontrolujte a uťahujte všetky časti bežeckého pásu.
23. Nikdy nehádzte ani nevkladajte predmety do otvorov výrobku.
24. **NEBEZPEČENSTVO:** po dokončení tréningu, pred čistením či údržbou vždy odpojte napájací kábel. Nikdy neodstraňujte kryt motora, ak na to nedostanete pokyn od servisného technika. Údržbu nad rámec tohto manuálu môže vykonávať iba autorizovaný servis predajcu.

25. Tento bežecký pás je určený iba pre domáce použitie a ku krátkodobému zaťaženiu. Tento výrobok nie je určený na komerčné účely či na prenájom.

26. VAROVANIE:

Ak je napájací kábel poškodený, musí byť ihneď vymenený servisným technikom alebo podobne kvalifikovanou osobou. Tento stroj nie je určený pre použitie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami. Osoby bez skúseností s bežeckým pásom by mali byť pri cvičení pod dohľadom zodpovednej osoby. Deti musia byť pod dohľadom, aby sa s bežeckým pásom nehrali.

27. Stroj umiestnite na rovný a pevný povrch. Bežecký pás zapojte do uzemnenej zásuvky so zodpovedajúcou záťažou. Informácie o záťaži a napájanie nájdete na štítku umiestnenom na výrobku.

28. Prevádzková teplota: 5 ° C až 40 ° C. V prípade, že bol bežecký pás vystavený nižšej teplote, uistite sa, že sa stroj pred zapnutím zahrial na izbovú teplotu. V opačnom prípade môže dôjsť k poškodeniu computeru alebo inej elektrickej súčiastky.

1.1 Dôležité elektrické informácie

VAROVANIE!

- Pre tento stroj nikdy nepoužívajte zásuvku s prúdovým chráničom RCD - Residual Current Device (americká verzia = GFCI). Prúdový chránič RCD / GFCI bude prístroje s vysokým odberom elektrickej energie odpájať. Hlavný kábel vedte mimo pohyblivej časti stroja, vrátane zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.
- NIKDY neodstraňujte žiadny kryt, bez toho aby ste prístroj predtým nevypojili zo zásuvky.

1.2 Dôležité prevádzkové informácie

- Zmeny rýchlosti neprebiehajú okamžite. Nastavte požadovanú rýchlosť na computeru. Computer bude meniť rýchlosť postupne.
- Budte opatrní, pokiaľ pri behaní na páse robíte aj iné činnosti, ako je napr. sledovanie televízie, čítanie a pod. Viac aktivít naraz môže zapríčiniť stratu rovnováhy a následné zranenie.

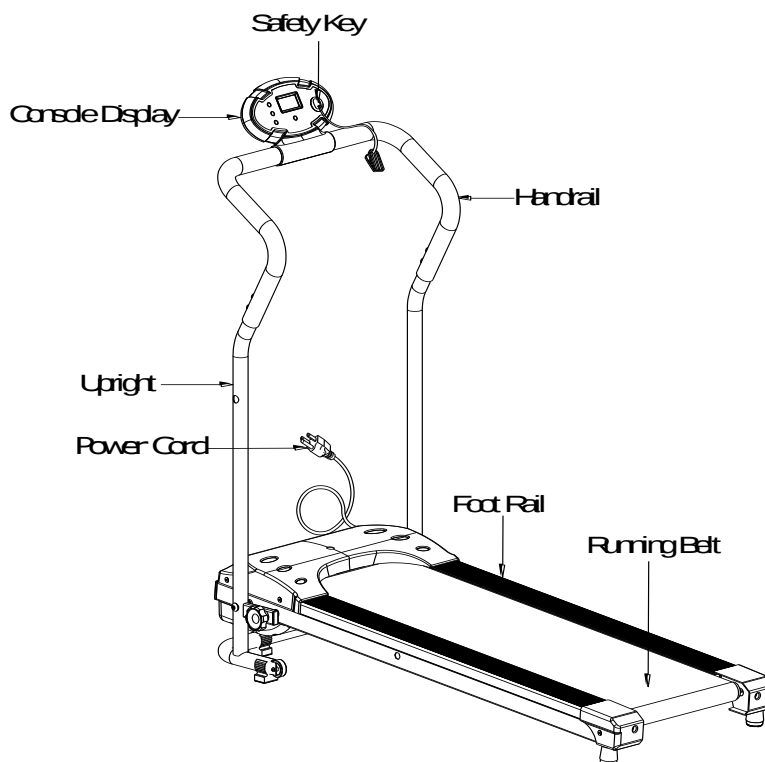
- Aby ste zamedzili strate rovnováhy, NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pohybujúceho sa pásu. Pohyb pásu začína na veľmi nízkej rýchlosti, čo zjednodušuje nástup na pás.
- Pri manipulácii s computerom, sa pridržiavajte rukoväťou.
- Tento stroj je dodávaný s bezpečnostným kľúčom. Vybratie bezpečnostného kľúča má za následok okamžité zastavenie pásu a vypnutie stroja. Aby ste mohli pokračovať v tréningu, bezpečnostný kľúč pripevnite späť.
- Nevývíjajte na tlačidlá computera nadmerný tlak. Na ovládanie computeru stačí ľahké stlačenie tlačidla.

2. Časti stroja

Pomocou tohto bežeckého pásu môžete zlepšiť svoju fyzickú kondíciu. Výrobok nezaberá veľa priestoru a môže byť jednoducho zložený.

Rýchlosť: 1.0-8km / h

Maximálna nosnosť: 95 kg



Vysvetlivky ku schéme:

Safety key - bezpečnostný kľúč

Console display - displej počítača

Handrail - rukoväť

Upright - stĺpiky

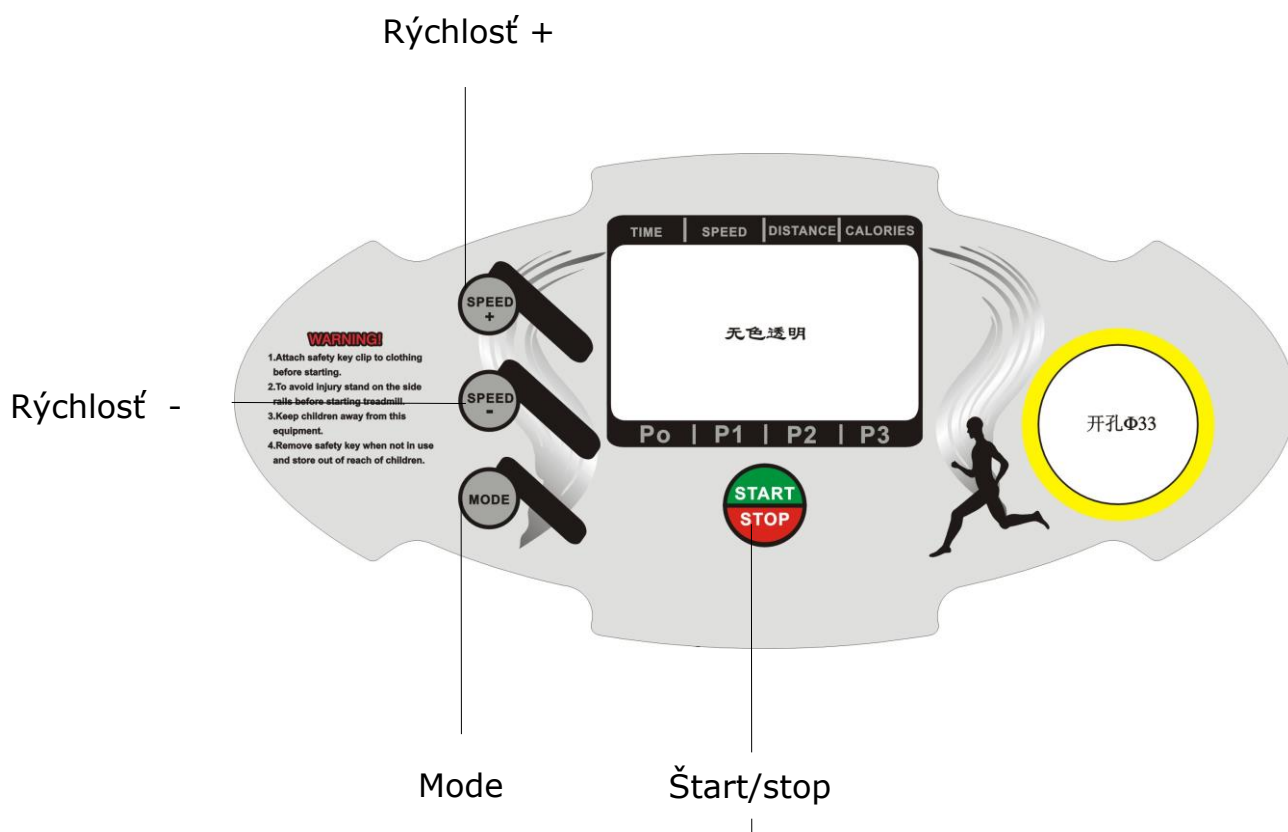
Power cord - napájací kábel

Foot rail - bočnice

Running belt - bežecský pás

3. Ovládanie počítača

3.1 Tlačítka počítača



(1) MODE

Spustíte stroj a stlačíte tlačidlo pre výber jedného z prednastavených P1-P5.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0	STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

P5

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	STOP

(2) START/STOP

Stlačením tlačidla uvediete pás do chodu. Stlačte tlačidlo v priebehu tréningu, aby ste pás zastavili.

(3) SPEED +

Stlačením tlačidla zvýšite rýchlosť o jeden stupeň. Pridržaním tlačidla sa rýchlosť bude zvyšovať plynule.

(4) SPEED -

Stlačením tlačidla znížite rýchlosť o jeden stupeň. Pridržaním tlačidla sa rýchlosť bude znižovať plynule.

3.2 Začíname

Bežecký pás zapnete zapojením do elektrickej siete a zopnutím spínača, ktorý sa nachádza na prednej strane pod krytom motora. Uistite sa, že ste správne vložili bezpečnostný kľúč, bez ktorého sa pás nepohne. Akonáhle bežecký pás zapnete, rozsvieti sa obrazovka computeru.

4. Údržba

Pravidelnou údržbou / premazávaním môžete predĺžiť životnosť výrobku. Najvyšší výkon bežeckého pásu dosiahnete len pomocou pravidelnej údržby pásu a plochy.

UPOZORNENIE: STAV PLOCHY BEŽECKÉHO PÁSU MÔŽE HRAŤ HLAVNÚ ÚLOHU VO FUNKCII A ŽIVOTNOSTI VÝROBKU. ODPORÚČAME TEDA TÚTO ČASŤ PRAVIDELNE MAZAŤ. NA POŠKODENIE SPÔSOBENÉ ZANEDBANÍM ÚDRŽBY SA NEVZŤAHUJE ZÁRUKA.

VAROVANIE: PRED ÚDRŽBOU VYPOJTE NAPÁJACÍ KÁBEL ZO ZÁSUVKY.

VAROVANIE: PRED SKLADANÍM PÁS KOMPLETNE ZASTAVTE.

4.1 Bežná údržba

- Pomocou mäkkej, vlhkej handry utrite rohy pásu a plochu medzi rohmi pásu a rámom. Vrchnú časť pásu môžete omývať vodou s jemným mydlom pomocou kefy. Toto čistenie vykonávajte raz mesačne. Nechajte pás vyschnúť pred použitím.
- Najmenej raz mesačne vysajte pod pásom pre zamedzenie vzniku nánosu prachu.

4.2 Bežná starostlivosť

- Skontrolujte všetky časti pred použitím
- Pokiaľ sú akékoľvek časti poškodené, ihneď ich vymeňte.
- Nikdy nepoužívajte pás, pokiaľ je niektorá jeho časť poškodená. Ihneď kontaktujte predajcu.

Na podlahu či koberec by ste mali umiestniť vhodnú podložku, aby ste ju ochránili pred prípadným poškodením. Niektoré časti výrobku boli premazané olejom, ktorý by mohol kedykoľvek vytiecť.

4.3 Mazanie pásu, dosky a koliesok

Trenie ovplyvňuje životnosť pásu a plochy bežeckého pásu. Odporúčame tieto diely pravidelne premazávať, aby ste predĺžili dobu použiteľnosti výrobku.

Olej je súčasťou balenia. Pás premažte približne po 40 hodinách prevádzky.

Odporúčame mazať dosku podľa tohto postupu:

Občasné používanie (menej ako 3 hodiny týždenne) - každých 6 mesiacov

Stredná používanie (3-5 hodín týždenne) - každé 3 mesiace

Časté používanie (viac ako 5 hodín týždenne) - každých 6-8 týždňov.

Postup mazania:

- Použite mäkkú, suchú handru pre utretie plochy medzi pásom a doskou.
- Roztiahnite olej na vnútornú plochu pásu a dosky rovnomerne (uistite sa, že stroj je vypnutý a vypojený z napájania).
- Pravidelne premazávajte predný a zadný valec pre udržanie výkonu.

Pokiaľ pás, dosku a kolieska udržíte v čistote, môžete očakávať, že ďalšie mazanie bude treba vykonať po 800 hodinách.

4.4 Ako skontrolovať, že je bežecká plocha správne namazaná?

- Vypojte pás zo zásuvky el. napätia.
- Zložte pás do skladovacej pozície.
- Hmatom skontrolujte stav spodnej strany bežeckej plochy.

Ak je plocha na dotyk hladká, potom ju netreba mazať.

Ak je plocha suchá na dotyk, použite silikónový olej pre namazanie

Odporúčame použiť silikónový olej v spreji.

4.5 Nastavenie pásu

Nastavenie napnutia pásu je veľmi dôležité z toho dôvodu, aby bola zaistená hladká, stabilná bežecká plocha. Pás možno nastaviť pomocou pravej a ľave nastavovacej skrutky. Nastavenie sa vykonáva pomocou imbusového kľúča, ktorý je súčasťou

balenia. Nastavovacia skrutka je umiestnený na konci nožných stupov, ako je ukázané na obrázku nižšie:



Upozornenie: Nastavenie sa vykonáva cez malý otvor na krytoch

Doťahujte zadný valec iba ako prevenciu preklzávania predného valca. Otočte oboma – pravou a ľavou skrutkou v smere hodinových ručičiek a skontrolujte správne napnutie pásu.

PÁS NEPREŤAHUJTE - pretiahnutie môže spôsobiť poškodenie pásu a následné poškodenie ložísk.

4.6 Centrovanie bežeckého pásu

Tento pás je vyrobený tak, aby bežecký pás bol v stredu. Je normálne pre nejaké pásy, že utekajú do jednej strany, pokiaľ pás beží bez bežca. Po niekoľkých minútach použitia, pás musí mať tendenciu ísť do stredu. Ak počas použitia, sa pás stále pohybuje do strany, je potrebné ho nastaviť. Nasledujte tento postup:

▲ Najskôr nastavte rýchlosť na najnižšiu úroveň

▲ Potom skontrolujte, na ktorú stranu sa pás vychýľuje

Ak sa pás vychýľuje doprava, dotiahnite pravú skrutku a uvoľnite ľavú skrutku pomocou 6 mm imbusového kľúča, dokiaľ nebude pás v centre. Ak sa pás vychýľuje doľava, dotiahnite ľavú skrutku a povolte pravú skrutku pomocou 6mm imbusového kľúča, dokiaľ nie je pás v strede. Pokiaľ pás nastavujete imbusovým kľúčom, je dôležité, aby ste nastavovali v intervale polovice otočenia. Pretiahnutie pásu môže spôsobiť poškodenie.

5. CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie 35 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcia vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity - nazývané aeróbnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko.

Pokyny k pretiahovaniu

Tipy k pretiahovaniu:

- Začnite s postupným cvičením na pohyblivosť všetkých kĺbov, napr. otáčajte zápästiami, ohýbajte pažami a ramenami.
- Vždy sa pred pretiahovacími cvikmi zohrejte, pretože to zvyšuje krvný obeh, čo činí svaly pružnejšie.
- Začnite s dolnými končatinami a postupujte smerom nahor.
- Každé pretiahnutie by malo byť držané po dobu aspoň 10 sekúnd (20 až 30 sekúnd) s obvyklým opakovaním 2 až 3 krát.
- Nepretahujte až do bolesti. Ak cítite nejakú bolesť, povoľte.
- Nekmitajte. Pretiahovanie by malo byť postupné a uvoľnené.
- Počas pretiahovania nezadržujte dych.
- Naťahujte sa po cvičení, aby sa zabránilo skráteniu svalov.

Pretiahnutie stehenného svalu:

- Postavte sa na pravú nohu a uchopte ľavý členok ľavou rukou a vedzte nohu dozadu nahor smerom k bokom.
- Udržujte rovný chrbát a spojené kolená. V prípade potreby použite stenu pre rovnováhu.
- Podržte po dobu asi 10 sekúnd.
- Opakujte pre druhú nohu.



Pretiahnutie zadnej časti stehna:

- Napnite jednu nohu, ruky položte na ohnuté nohy (stehná). Zatláčajte nadol a smerom von, kým nezačnete cítiť napätie v zadnej časti kolena (alebo napnuté nohy).
- Udržujte uvoľnené kolená a rovný chrbát.
- Podržte po dobu asi 10 sekúnd.

Pretiahnutie lýtky:

- Dajte nohu vzad. Chodidlo tejto nohy sa bude celou plochou dotýkať podlahy. Preneste váhu na prednú nohu.
- Podržte po dobu asi 10 sekúnd.
- Tento postup opakujte pre druhú nohu.
- Poznámka: Udržujte rovný chrbát a zadnú nohu pri vykonávaní tohto cvičenia.

**Pretiahnutie vnútorného stehna:**

- Posadzte sa s chodidlami nohami pri sebe, kolená von. Tlačte nohy smerom k oblasti slabín, pokiaľ je to možné.
- Podržte po dobu asi 10 sekúnd.

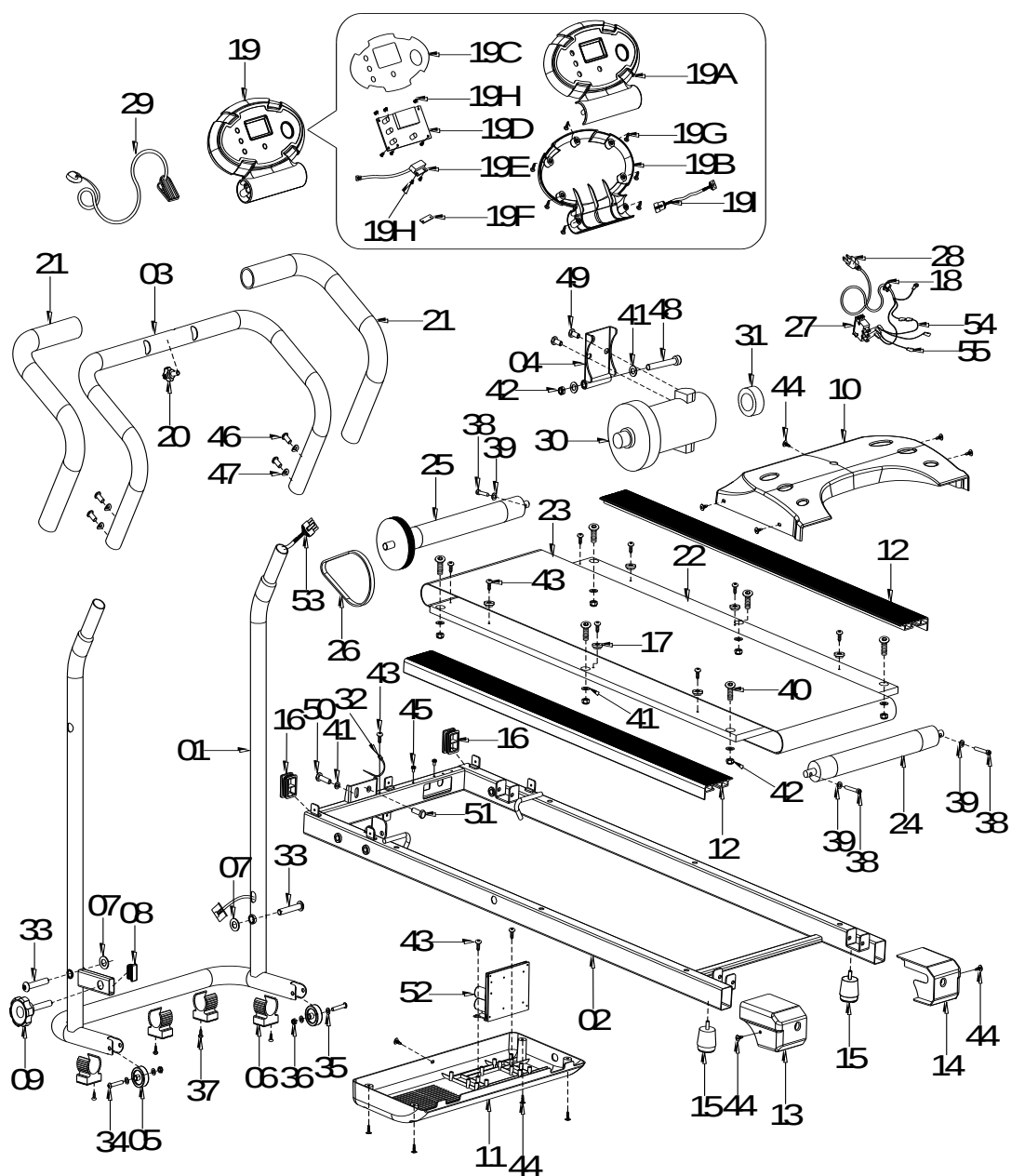
**6. Zoznam častí a detailný nákrres**

Č.	Popis	Mn.
1	Základný rám	1
2	Set hlavného rámu	1
3	Tyč rukoväte	1
4	Motor	1
5	Koliesko	2
6	C-nastavovacia nôžka	4
7	Plastová podložka $\phi 18$	2
8	Štvorcová zarážka	1
9	M10 Nastaviteľná skrutka	1
10	Horný kryt motora	1
11	Spodný kryt motora	1
12	Bočnice	2
13	Ľavá koncovka	1
14	Pravá koncovka	1
15	Nastaviteľná podložka	2
16	Štvorcová zarážka	2
17	Pevná spona bočnice	6
18	Pevná spona napájacieho kábla	1
19	Set computeru	1
19A	Horný kryt computeru	1
19B	Spodný kryt computeru	1
19C	Panel	1
19D	PCB displej	1
19E	Senzor bezpečnostného kľúča	1
19F	Vložka bezpeč. kľúča	1
19G	Skrutka ST4.2*13	7

Č.	Popis	Mn.
24	Zadný valec	1
25	Predný valec	1
26	Remen	1
27	Spínač	1
28	Napájací kábel	1
29	Bezpečnostný kľúč	1
30	Motor	1
31	Magnetický krúžok	1
32	Páska	1
33	Skrutka M10*60	2
34	Skrutka M6*40	2
35	Podložka $\Phi 6$	4
36	Matica M6	2
37	Skrutka ST4.2*13	4
38	Skrutka M6*45	3
39	Plochá podložka $\Phi 6$	3
40	Skrutka M8*60	6
41	Plochá podložka $\Phi 8$	9
42	Matica M8	7
43	Skrutka ST4.2*13	11
44	Skrutka ST4.2*13	12
45	Skrutka M4*8	2
46	Skrutka M8*16	4
47	Podložka $\Phi 8$	4
48	Skrutka M8*90	1
49	Skrutka M8*12	2

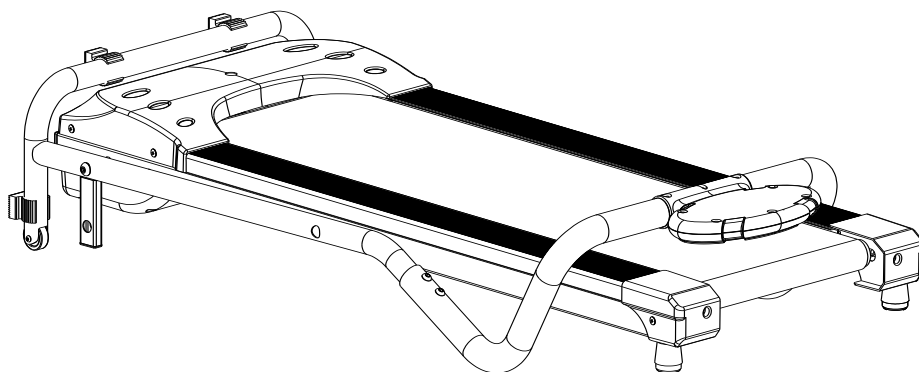
19H	Skrutka ST3*8	8
19I	Prepojovací kábel computeru	1
20	Malá otočná skrutka 3	1
21	Penové madlo	2
22	Plocha bežeckého pásu	1
23	Pás	1

50	Skrutka M8*35	1
51	Skrutka M8*25	1
52	Kontrolný panel	1
53	Prepojovací kábel panelu	1
54	AC vstup (čierny)	1
55	AC výstup (červený)	1

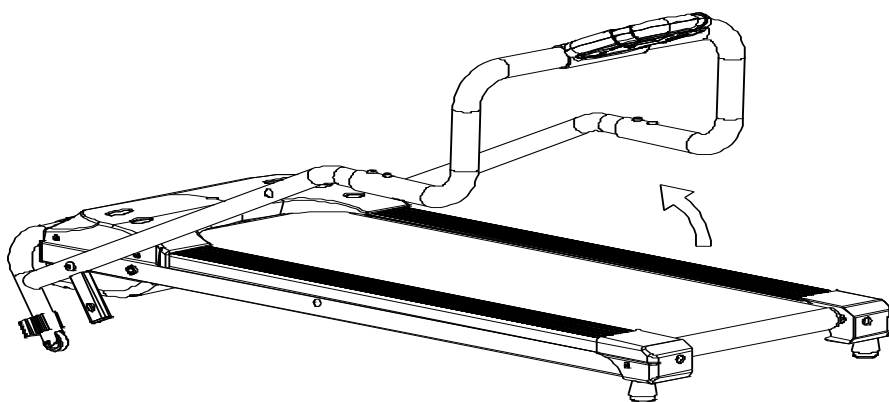


6. Pokyny k zloženiu

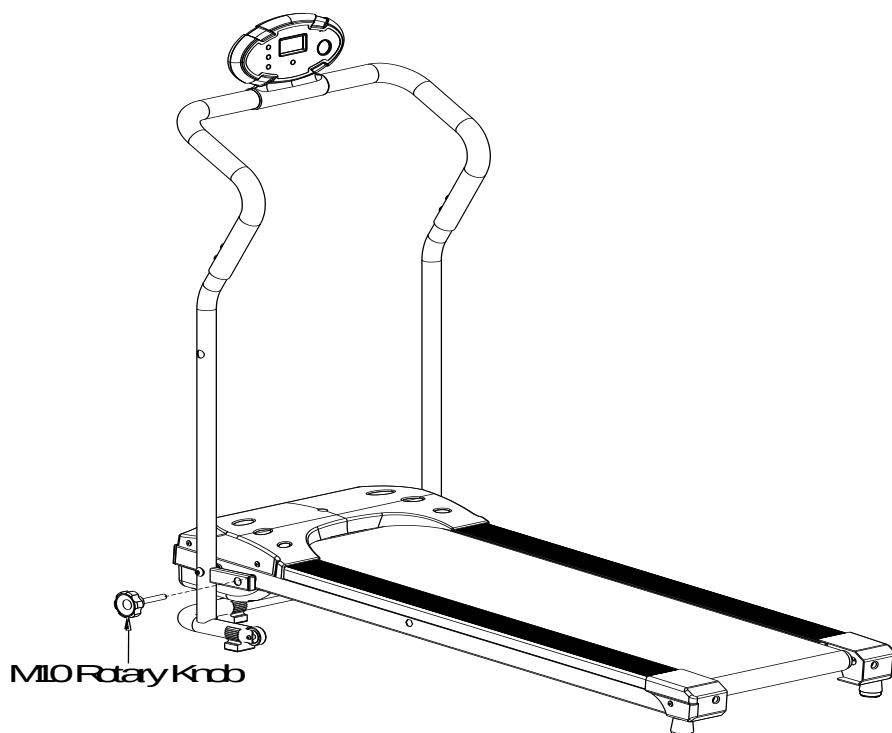
Krok 1:



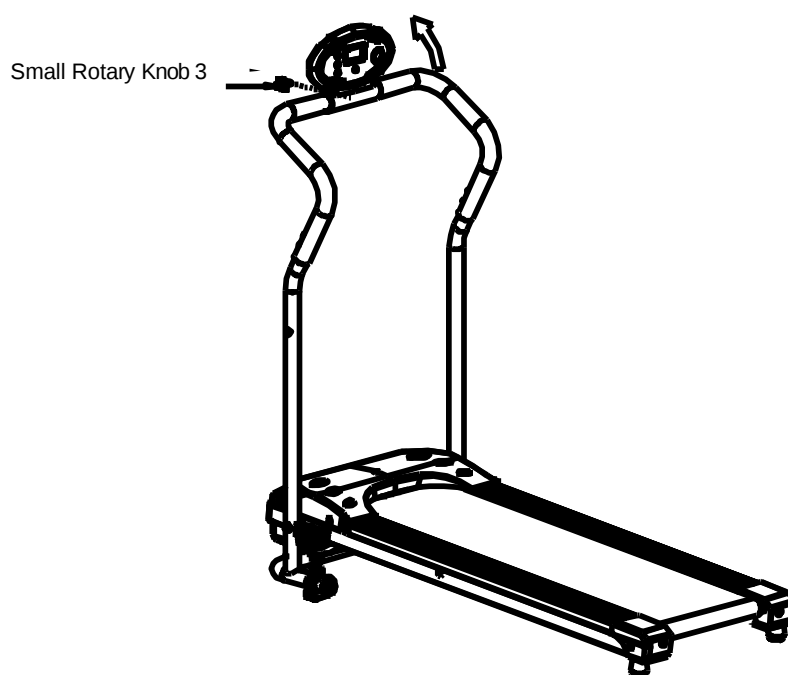
Krok 2:



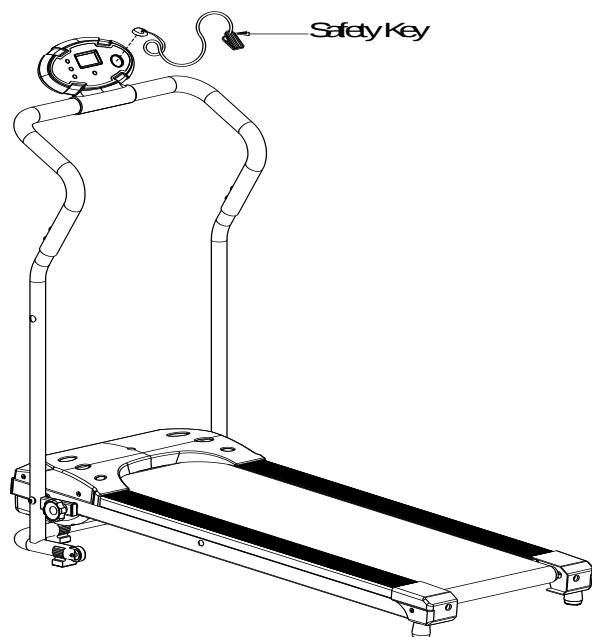
Krok 3:



*M10 nastaviteľná skrutka

Krok 4:

* Malá nastaviteľná skrutka 3

Krok 5:

* Bezpečnostný kľúč

Môže sa stať, že sa niekedy obrázky líšia od skutočnosti. Je to vďaka tomu, že sa neustále snažíme zlepšovať kvalitu a prevedenie. Nie je to dôvod k reklamáci.

Upozornenie: Nemôžeme vás informovať o všetkých zmenách funkcií a špecifikácie, ku ktorým dochádza vďaka technickému zhodnoteniu výroby.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

- záruku 5 rokov na rám a jeho časti
- záruku 2 roky na ostatné diely

Záruka sa nevzťahuje na chyby vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľučkách a kľuk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeru)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasným vrзанím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia ako je doba záruky
3. na stroji nutné vykonať odborné vyčistenie a nastavenie minimálne raz za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná
5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení



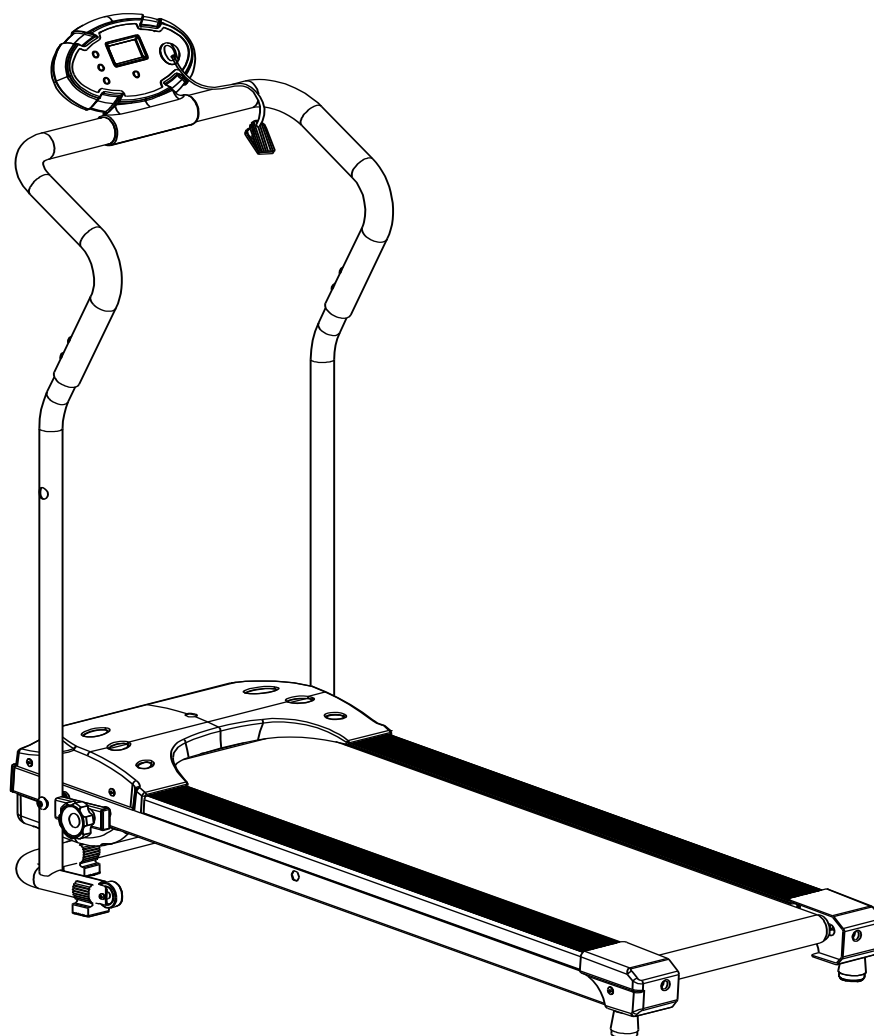
Ochrana životného prostredia - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o. .. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií, obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.



BIEŻNIA MASTER F-07 MAS-F07



Podręcznik użytkownika



Ten produkt ma wysoki pobór prądu, dlatego nie należy podłączać go do tego samego gniazdka, co inne urządzenia gospodarstwa domowego o wyższym poborze prądu, takie jak klimatyzatory itp.

Upewnij się, że wyłącznik automatyczny ma natężenie **10 A** i używaj gniazda

Zdjęcia służą wyłącznie celom ilustracyjnym, rzeczywisty wygląd produktu

1. ważne środki ostrożności

OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi ważnymi środkami ostrożności i instrukcjami zawartymi w niniejszym podręczniku oraz wszystkimi ostrzeżeniami znajdującymi się na bieżni. Nie ponosimy odpowiedzialności za obrażenia ciała lub mienia wynikające z użytkowania tego produktu.

- 1) Przed pierwszym treningiem należy skonsultować się z lekarzem, który pomoże opracować odpowiedni plan ćwiczeń. Konsultacja z lekarzem jest ważna w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub cierpiących na schorzenia.
2. Właściciel urządzenia musi upewnić się, że wszyscy użytkownicy w wystarczającym stopniu zapoznali się z instrukcjami bezpieczeństwa i zagrożeniami związanymi z korzystaniem z bieżni.
3. Bieżni należy używać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
4. Umieść produkt na płaskiej i twardej powierzchni. Należy zapewnić co najmniej 2,4 m wolnej przestrzeni za urządzeniem i 0,6 m po bokach. Nie należy umieszczać bieżni na powierzchniach, na których dopływ powietrza może być utrudniony. Umieść podkładkę pod produktem, aby chronić dywan lub podłogę.
5. Produkt należy umieścić w pomieszczeniu. Nie wystawiać na działanie wysokiej wilgotności i kurzu. Nie należy umieszczać bieżni w garażu, na zadaszonym patio lub w pobliżu wody.

6. Nie używaj bieżni w miejscach, w których stosowane są produkty w aerozolu lub w pomieszczeniach o niskim stężeniu tlenu.
7. Dzieci poniżej 12 roku życia i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od urządzenia.
8. Jednocześnie na pasie może ćwiczyć tylko jedna osoba.
9. Należy nosić odpowiednią odzież sportową. Nie należy nosić luźnej odzieży, która mogłaby zaczepić się o bieżnię. Zawsze noś obuwie sportowe; nie wchodź na bieżnię boso, w rajstopach lub sandałach.
10. Podłącz pas do uziemionych gniazdek. Do tego samego obwodu nie należy podłączać innych urządzeń o dużym poborze mocy. Użyj bezpiecznika 10A.
11. Jeśli konieczne jest użycie przedłużacza, należy używać wyłącznie trzyżyłowego kabla 230V/15A o długości nie większej niż 2 m.
12. Przewód zasilający należy trzymać z dala od gorących powierzchni.
13. Nigdy nie przesuwaj taśmy tworzącej powierzchnię roboczą, jeśli maszyna jest wyłączona lub uszkodzona.
14. Przed użyciem należy przeczytać instrukcję i spróbować użyć klucza bezpieczeństwa.
15. Nigdy nie opuszczaj bieżni, stojąc na niej. Podczas korzystania z pasa należy zawsze trzymać się uchwytów.
16. Zmieniaj prędkość powoli, aby uniknąć nagłych wahań prędkości.
17. Nigdy nie pozostawiaj pasa bezpieczeństwa zapiętego bez nadzoru. Po każdym ćwiczeniu wyjmij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający z gniazdka. Ustaw przełącznik w pozycji resetowania/wyłączenia.
18. Czujnik tętna nie służy do celów medycznych. Zmierzone dane są jedynie orientacyjne i mogą na nie wpływać różne czynniki.
19. Nie próbuj podnosić, umieszczać ani przenosić urządzenia, dopóki nie zostanie ono prawidłowo zmontowane. Aby przesunąć taśmę, należy być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg.
20. Podczas składania lub przenoszenia produktu należy upewnić się, że sworzeń blokujący znajduje się w pozycji, która bezpiecznie blokuje ramę.
21. Nie należy zmieniać nachylenia bieżni poprzez umieszczanie przedmiotów pod produktem.

22 Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie części bieżni.

23. Nigdy nie wrzucaj ani nie wkładaj przedmiotów do otworów produktu.

24. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:** Zawsze odłączaj przewód zasilający po treningu, przed czyszczeniem lub konserwacją. Nigdy nie należy zdejmować pokrywy silnika, chyba że zostanie to zalecone przez technika serwisu. Konserwacja wykraczająca poza zakres niniejszej instrukcji powinna być wykonywana wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe sprzedawcy.

25. Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego i do krótkotrwałego obciążenia. Ten produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego lub wynajmu.

26. **OSTRZEŻENIE:**

Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać natychmiast wymieniony przez technika serwisowego lub osobę o podobnych kwalifikacjach. To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych. Osoby bez doświadczenia w korzystaniu z bieżni powinny być nadzorowane przez odpowiedzialną osobę podczas ćwiczeń. Dzieci muszą być nadzorowane, aby nie bawiły się bieżnią.

27. Umieść urządzenie na płaskiej i twardej powierzchni. Podłącz bieżnię do uziemionego gniazdka z odpowiednim obciążeniem. Informacje na temat obciążenia i zasilania znajdują się na etykiecie umieszczonej na produkcie.

28 Temperatura pracy: od 5°C do 40°C. Jeśli bieżnia była wystawiona na działanie niższej temperatury, przed włączeniem należy upewnić się, że urządzenie rozgrzało się do temperatury pokojowej. Niezastosowanie się do tego zalecenia może spowodować uszkodzenie komputera lub innych podzespołów elektrycznych.

1.1 Ważne informacje elektryczne

OSTRZEŻENIE!

- Nigdy nie używaj gniazdka z wyłącznikiem różnicowoprądowym (RCD) (wersja amerykańska = GFCI) dla tego urządzenia. RCD/GFCI odłącza urządzenia o wysokim poborze mocy. Przewód główny należy poprowadzić z dala od ruchomych części urządzenia, w tym mechanizmu podnoszącego i kółek transportowych.

- NIGDY nie należy zdejmować pokrywy bez uprzedniego odłączenia urządzenia od zasilania.

1.2 Ważne informacje operacyjne

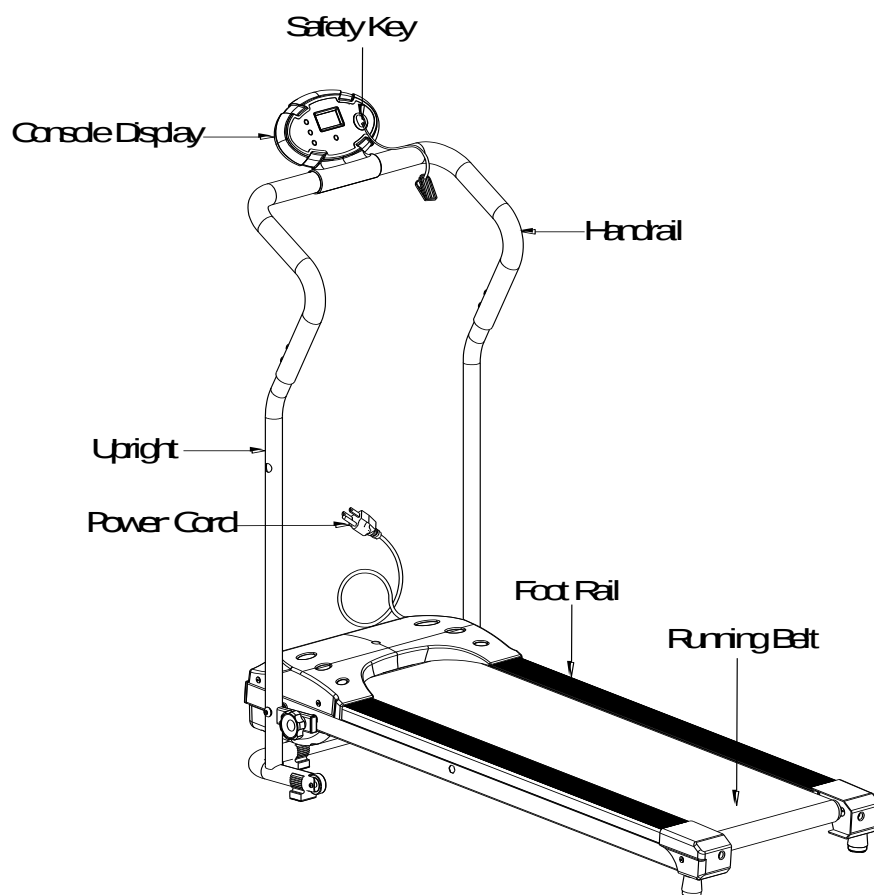
- Zmiany prędkości nie następują natychmiast. Ustaw żadaną prędkość na komputerze. Komputer będzie zmieniał prędkość stopniowo.
- Zachowaj ostrożność, jeśli podczas biegania na bieżni wykonujesz inne czynności, takie jak oglądanie telewizji, czytanie itp. Wykonywanie wielu czynności w tym samym czasie może spowodować utratę równowagi i późniejsze obrażenia.
- Aby zapobiec utracie równowagi, NIGDY nie należy wsiadać ani zsiadać z poruszającej się taśmy. Ruch taśmy rozpoczyna się przy bardzo niskiej prędkości, co ułatwia wsiadanie na taśmę.
- Podczas przenoszenia komputera należy trzymać go za uchwyt.
- Urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa. Usunięcie klucza bezpieczeństwa powoduje natychmiastowe zatrzymanie pasa i wyłączenie urządzenia. Aby wznowić trening, należy ponownie założyć klucz bezpieczeństwa.
- Nie należy wywierać nadmiernego nacisku na przyciski komputera. Do obsługi komputera wystarczy lekkie naciśnięcie przycisku.

2. części maszyn

Dzięki tej bieżni możesz poprawić swoją sprawność fizyczną. Produkt nie zajmuje dużo miejsca i można go łatwo złożyć.

Prędkość: 1,0-8 km/h

Maksymalny udźwig: 95 kg



Objaśnienia do diagramu:

Klucz bezpieczeństwa

Wyświetlacz konsoli - wyświetlacz komputera

Poręcz - uchwyty

Pionowo - słupki

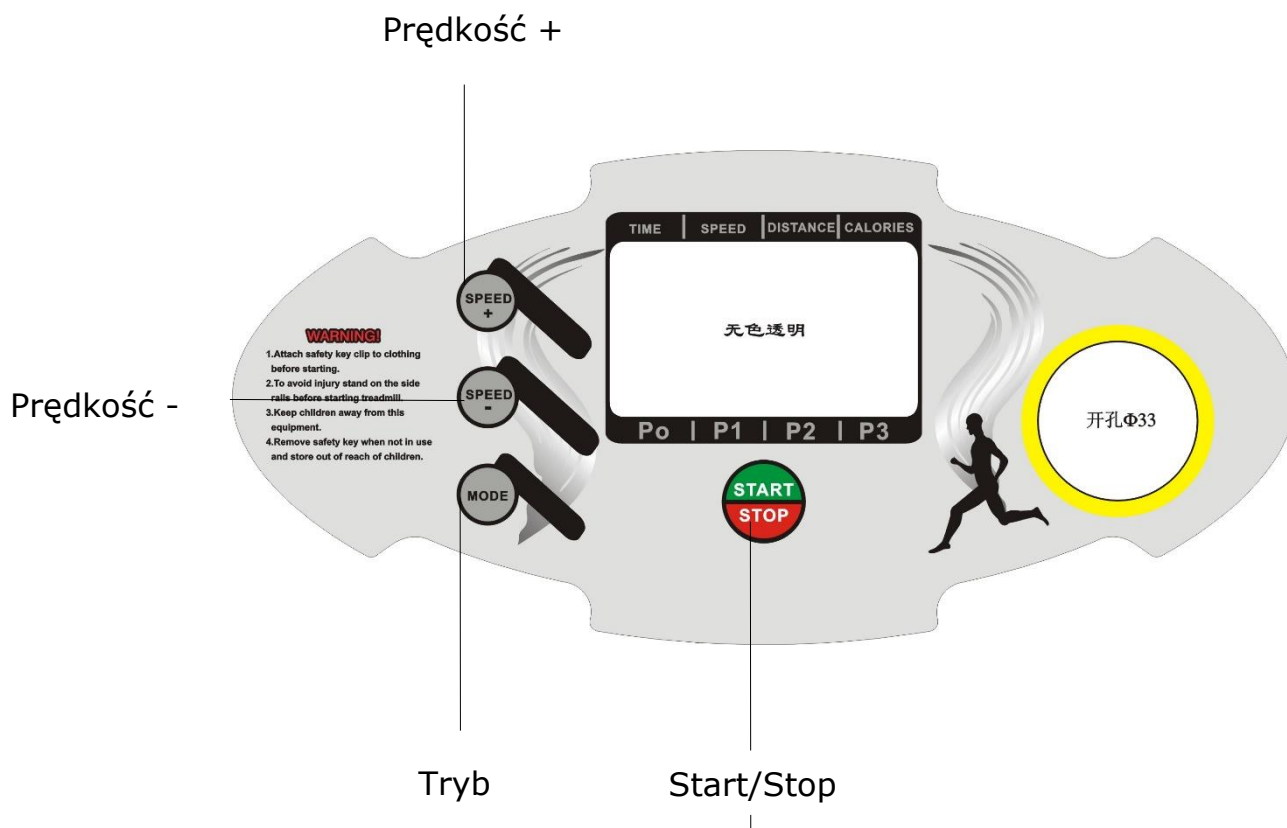
Przewód zasilający - przewód zasilający

Podnóżek - szyny boczne

Pas do biegania - bieżnia

3. Sterowanie komputerowe

3.1 Przyciski komputera



(5) TRYB

Uruchom urządzenie i naciśnij przycisk , aby wybrać jedno z ustawień wstępnych P1-P5.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0	STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

P5

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	STOP

(6) START/STOP

Naciśnij przycisk, aby uruchomić pas. Naciśnij przycisk podczas treningu, aby zatrzymać pas.

(7) SPEED +

Naciśnij przycisk, aby zwiększyć prędkość o jeden stopień. Przytrzymanie przycisku spowoduje ciągłe zwiększanie prędkości.

(8) PRĘDKOŚĆ -

Naciśnięcie przycisku powoduje zmniejszenie prędkości o jeden stopień. Przytrzymanie wciśniętego przycisku spowoduje ciągłe zmniejszanie prędkości.

3.2 Pierwsze kroki

Aby włączyć bieżnię, podłącz ją do zasilania i włącz przełącznik znajdujący się z przodu pod pokrywą silnika. Upewnij się, że prawidłowo włożyłeś klucz bezpieczeństwa, bez którego bieżnia nie uruchomi się. Po włączeniu bieżni zaświeci się ekran komputera.

4. Konserwacja

Regularna konserwacja/smarowanie może wydłużyć żywotność produktu. Najlepszą wydajność bieżni można osiągnąć jedynie poprzez regularną konserwację bieżni i jej powierzchni.

UWAGA: STAN POWIERZCHNI BIEŻNI MOŻE ODGRYWAĆ ISTOTNĄ ROLĘ W DZIAŁANIU I TRWAŁOŚCI PRODUKTU. USZKODZENIA SPOWODOWANE ZANIEDBANIEM KONSERWACJI NIE SĄ OBJĘTE GWARANCJĄ.

OSTRZEŻENIE: PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO SERWISOWANIA NALEŻY ODŁĄCZYĆ PRZEWÓD ZASILAJĄCY OD GNIAZDKA ŚCIENNEGO.

OSTRZEŻENIE: PRZED ZŁOŻENIEM TAŚMY NALEŻY JĄ CAŁKOWICIE ZATRZYMAĆ.

4.1 Rutynowa konserwacja

- Za pomocą miękkiej, wilgotnej szmatki przetrzyj rogi paska i obszar między rogami paska a ramą. Górną część paska można umyć wodą z łagodnym mydłem za pomocą szczotki. Czyszczenie należy przeprowadzać raz w miesiącu. Pozostaw pasek do wyschnięcia przed użyciem.
- Odkurzej pod taśmą co najmniej raz w miesiącu, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu.

4.2 Rutynowa opieka

- Sprawdź wszystkie części przed użyciem
- Jeśli jakiegolwiek części są uszkodzone, należy je natychmiast wymienić.
- Nigdy nie używaj paska, jeśli jakakolwiek jego część jest uszkodzona. Należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.

Na podłodze lub dywanie należy umieścić odpowiednią podkładkę, aby zabezpieczyć urządzenie przed ewentualnymi uszkodzeniami. Niektóre części produktu zostały nasmarowane olejem, który może wyciec w dowolnym momencie.

4.3 Smarowanie paska, płyty i kółek

Tarcie wpływa na żywotność pasa i powierzchnię bieżni. Zalecamy regularne smarowanie tych części w celu wydłużenia żywotności produktu.

Olej znajduje się w zestawie. Pasek należy nasmarować po około 40 godzinach pracy.

Zalecamy smarowanie płyty zgodnie z poniższą procedurą:

Sporadyczne użytkowanie (mniej niż 3 godziny tygodniowo) - co 6 miesięcy

Średnie użytkowanie (3-5 godzin tygodniowo) - co 3 miesiące

Częste użytkowanie (ponad 5 godzin tygodniowo) - co 6-8 tygodni.

Procedura smarowania:

- Użyć miękkiej, suchej szmatki do przetrucia obszaru między paskiem a płytą.
- Rozprowadź olej równomiernie na wewnętrznej powierzchni paska i płyty (upewnij się, że urządzenie jest wyłączone i odłączone od zasilania).
- Regularnie smaruj przednie i tylne rolki, aby utrzymać ich wydajność.

O ile pasek, płyta i koła są utrzymywane w czystości, ponowne smarowanie może być konieczne po 800 godzinach pracy.

4.4 Jak sprawdzić, czy powierzchnia bieżna jest odpowiednio nasmarowana?

4. Odłącz pasek od gniazda sieciowego.
5. Złóż pasek do pozycji przechowywania.
6. Sprawdź dotykiem stan spodu powierzchni bieżnej.

Jeśli powierzchnia jest gładka w dotyku, nie ma potrzeby jej smarowania.

Jeśli powierzchnia jest sucha w dotyku, należy ją nasmarować olejem silikonowym.

Zalecamy stosowanie oleju silikonowego w sprayu.

4.5 Regulacja paska

Regulacja naprężenia pasa jest bardzo ważna dla zapewnienia gładkiej, stabilnej powierzchni roboczej. Pas można regulować za pomocą prawej i lewej śruby regulacyjnej. Regulacji dokonuje się za pomocą klucza imbusowego dołączonego do zestawu. Śruba regulacyjna znajduje się na końcu stopek, jak pokazano na poniższej ilustracji:



Uwaga: Regulacja odbywa się przez mały otwór na zaślepkach.

Dokręć tylko tylną rolkę, aby zapobiec ślizganiu się przedniej rolki. Przekręć prawą i lewą śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara i sprawdź, czy pasek jest odpowiednio napięty.

NIE NALEŻY NADMIERNIE napinać paska - nadmierne naprężenie może spowodować uszkodzenie paska, a w konsekwencji uszkodzenie łożysk.

4.6 Centrowanie bieżni

Ten pas jest wykonany tak, aby bieżnia była wyśrodkowana. To normalne, że niektóre pasy przesuwają się w jedną stronę, jeśli pas pracuje bez bieżni. Po kilku minutach użytkowania pas powinien przesuwać się do środka. Jeśli podczas użytkowania pas nadal przesuwa się na bok, należy go wyregulować. Należy postępować zgodnie z poniższą procedurą:

▲ Najpierw ustaw najniższy poziom prędkości.

Następnie sprawdź, w którą stronę odchyła się pasek.

Jeśli pasek odchyła się w prawo, dokręć prawą śrubę i poluzuj lewą śrubę kluczem imbusowym 6 mm, aż pasek zostanie wyśrodkowany. Jeśli pasek odchyła się w lewo, dokręć lewą śrubę i poluzuj prawą śrubę kluczem imbusowym 6 mm, aż pasek zostanie wyśrodkowany. W przypadku regulacji paska za pomocą klucza imbusowego ważne jest, aby dokonywać regulacji w odstępach co pół obrotu. Zbyt mocne dokręcenie paska może spowodować jego uszkodzenie.

5. INSTRUKCJE ĆWICZEŃ

OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub osób z istniejącymi schorzeniami.

Wydolność serca i płuc oraz skuteczność dystrybucji tlenu przez krew do mięśni są ważnymi czynnikami wpływającymi na wydajność. Funkcjonowanie mięśni zależy od tlenu, który dostarcza energii do codziennych czynności - zwanych aktywnością aerobową. Gdy jesteś sprawny, Twoje serce nie musi pracować tak ciężko.

Instrukcje dotyczące rozciągania

Wskazówki dotyczące rozciągania:

- Rozpocznij od progresywnych ćwiczeń mobilności we wszystkich stawach, np. obracaj nadgarstki, zginaj ramiona i barki.
- Zawsze rozgrzewaj się przed ćwiczeniami rozciągającymi, ponieważ zwiększa to krążenie krwi, co sprawia, że mięśnie są bardziej elastyczne.
- Zaczynaj od kończyn dolnych i przesuwaj się w górę.
- Każde rozciągnięcie powinno być utrzymywane przez co najmniej 10 sekund (20 do 30 sekund) ze zwykłym powtórzeniem 2 do 3 razy.
- Nie przeciągaj tego aż do bólu. Jeśli poczujesz ból, zwolnij.
- Nie ruszaj się. Rozciąganie powinno być stopniowe i zrelaksowane.
- Nie wstrzymuj oddechu podczas rozciągania.

Rozciągaj się po ćwiczeniach, aby zapobiec skróceniu mięśni.

Rozciąganie mięśni uda:

- Stań na prawej nodze, chwyć lewą kostkę lewą ręką i podnieś nogę do bioder.
- Trzymaj plecy prosto, a kolana razem. W razie potrzeby użyj ściany, aby zachować równowagę.
- Przytrzymaj przez około 10 sekund.
- - powtórz dla drugiej nogi.



Rozciąganie tylnej części uda:

- Rozciągnij jedną nogę, połącz dłonie na zgiętych nogach (udach). Naciskaj w dół i na zewnątrz, aż zaczniesz odczuwać napięcie w tylnej części kolana (lub rozciąganej nogi).
- Kolana powinny być rozluźnione, a plecy wyprostowane.
- Przytrzymaj przez około 10 sekund.



Rozciąganie łydek:

- Cofnij stopę. Stopa tej nogi dotknie podłogi całą swoją powierzchnią. Przenieś ciężar ciała na przednią stopę.
- Przytrzymaj przez około 10 sekund.
- Powtórz tę procedurę dla drugiej nogi.
- Uwaga: Podczas wykonywania tego ćwiczenia plecy i tylna noga powinny być



Rozciąganie wewnętrznej strony uda:

- Usiądź ze złączonymi stopami i kolanami na zewnątrz. Jeśli to możliwe, przesunij stopy w kierunku pachwiny.
- Przytrzymaj przez około 10 sekund.



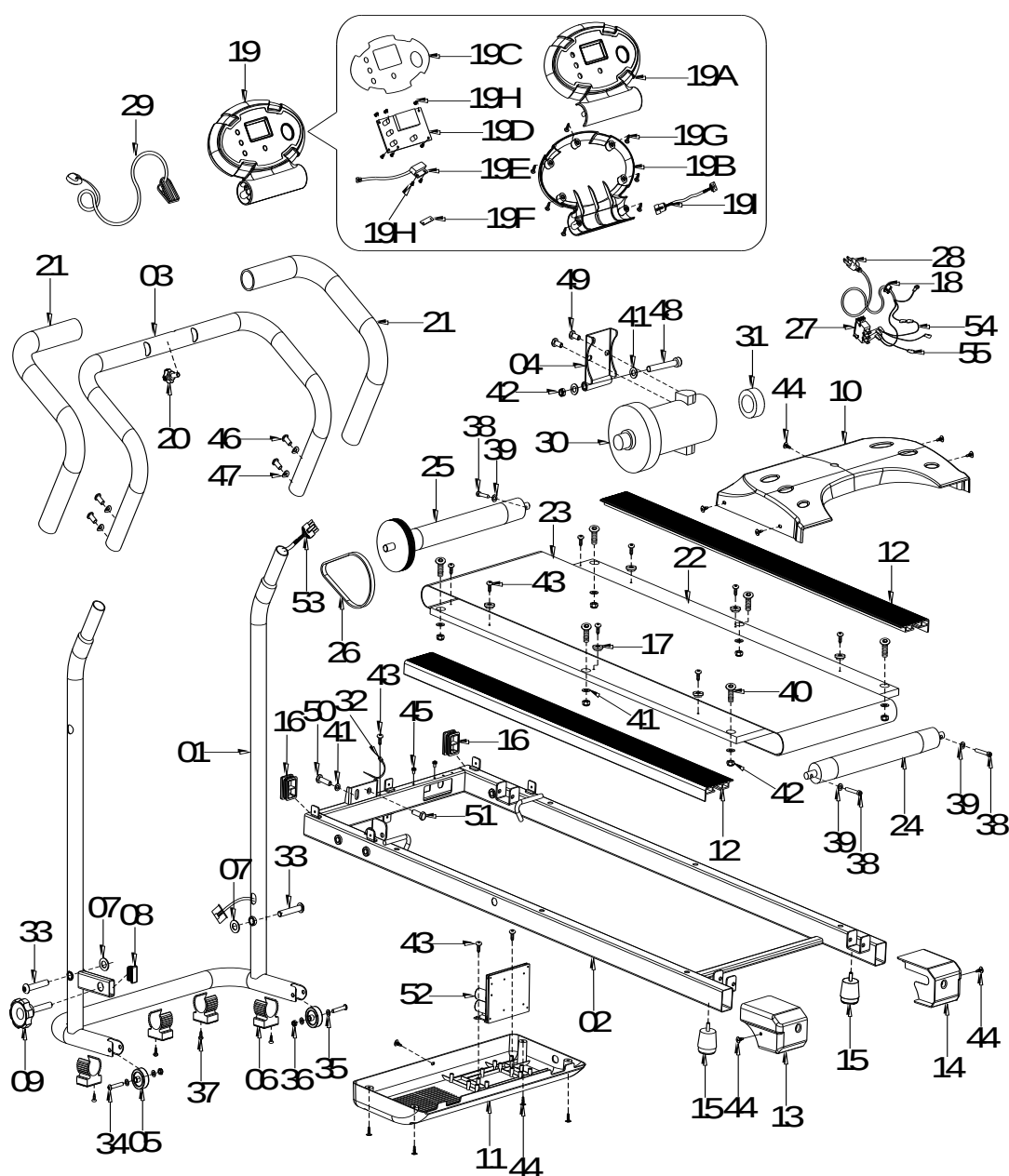
6 Lista części i szczegółowy rysunek

Č.	Opis	Mn.
1	Ramka podstawowa	1
2	Zestaw ramy głównej	1
3	Kierownica	1
4	Silnik	1
5	Taczka	2
6	Stopa C	4
7	Podkładka z tworzywa sztucznego $\phi 18$	2
8	Kwadratowy korek	1
9	M10 Śruba regulowana	1
10	Górna pokrywa silnika	1
11	Dolna pokrywa silnika	1
12	Ściany boczne	2
13	Lewa zaślepka	1
14	Prawa zaślepka	1
15	Regulowana podkładka	2
16	Kwadratowy korek	2
17	Stała klamra boczna	6
18	Stały zacisk kabla zasilającego	1
19	Zestaw komputerowy	1
19A	Górna pokrywa komputera	1
19B	Dolna pokrywa komputera	1
19C	Panel	1
19D	Wyświetlacz PCB	1
19E	Czujnik klucza bezpieczeństwa	1

Č.	Opis	Mn.
24	Tylna rolka	1
25	Przednia rolka	1
26	Pas	1
27	Przełącznik	1
28	Kabel zasilający	1
29	Klucz bezpieczeństwa	1
30	Silnik	1
31	Pierścień magnetyczny	1
32	Taśma	1
33	Śruba M10*60	2
34	Śruba M6*40	2
35	Podkładka $\Phi 6$	4
36	Nakrętki M6	2
37	Śruba ST4.2*13	4
38	Śruba M6*45	3
39	Podkładka płaska $\Phi 6$	3
40	Śruba M8*60	6
41	Podkładka płaska $\Phi 8$	9
42	Nakrętki M8	7
43	Śruba ST4.2*13	11
44	Śruba ST4.2*13	12
45	Śruba M4*8	2
46	Śruba M8*16	4
47	Podkładka $\Phi 8$	4

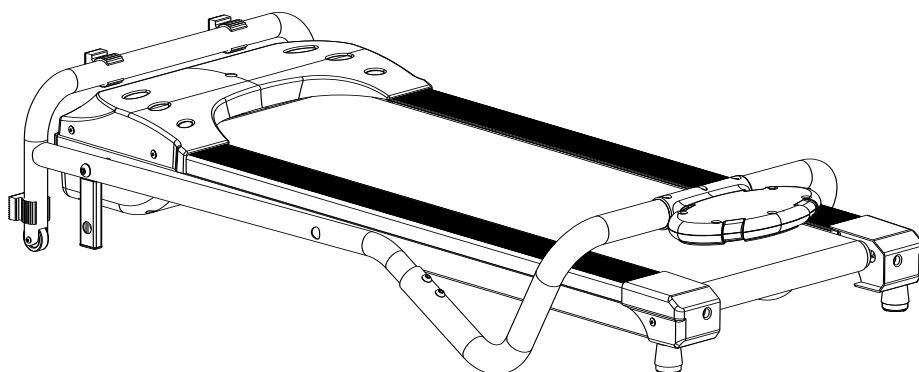
19F	Bezpieczna wkładka na klucz	1
19G	Śruba ST4.2*13	7
19H	Śruba ST3*8	8
19I	Kabel połączeniowy do komputera	1
20	Mała śruba obrotowa 3	1
21	Piankowy uchwyt	2
22	Obszar bieżni	1
23	Pas	1

48	Śruba M8*90	1
49	Śruba M8*12	2
50	Śruba M8*35	1
51	Śruba M8*25	1
52	Panel sterowania	1
53	Kabel połączeniowy panelu	1
54	Wejście AC (czarne)	1
55	Wyjście AC (czerwone)	1

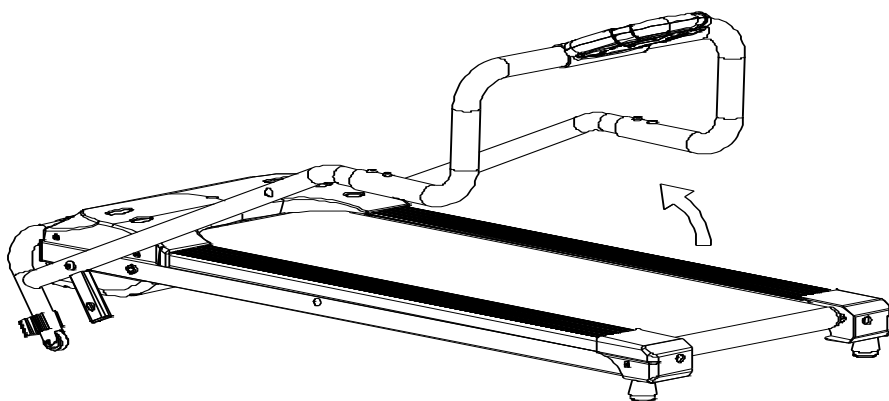


6. Instrukcje dotyczące składu

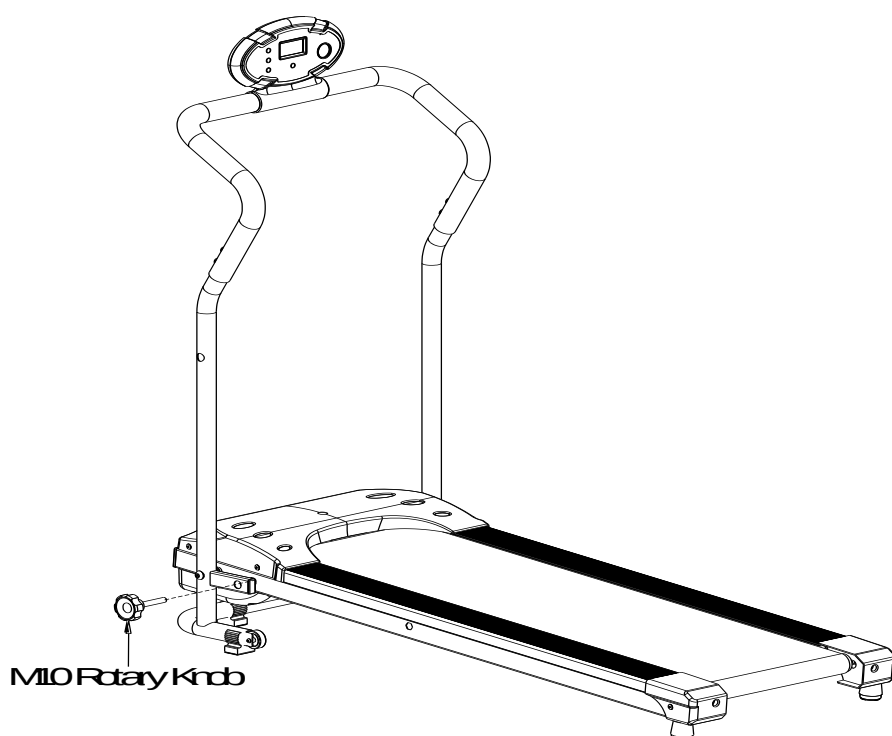
Krok 1:



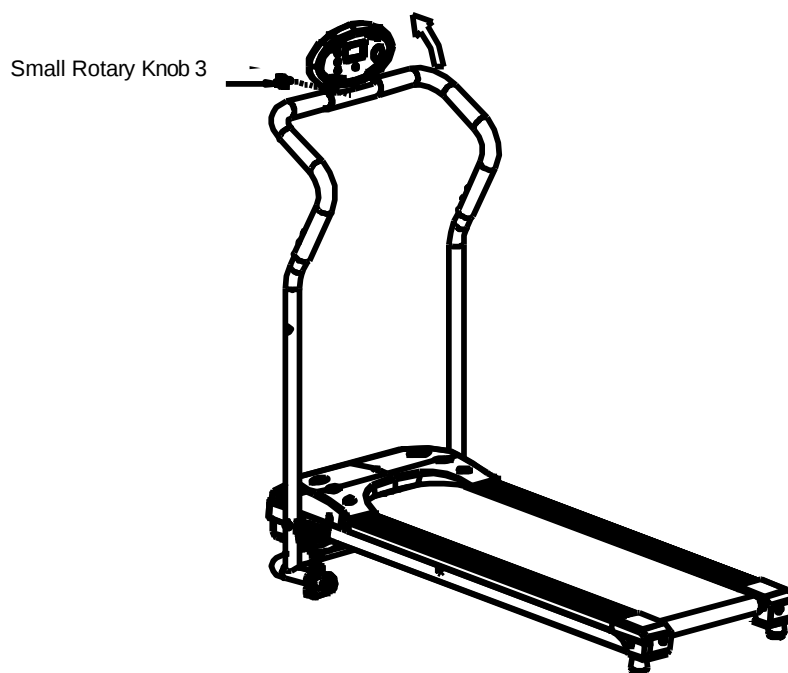
Krok 2:



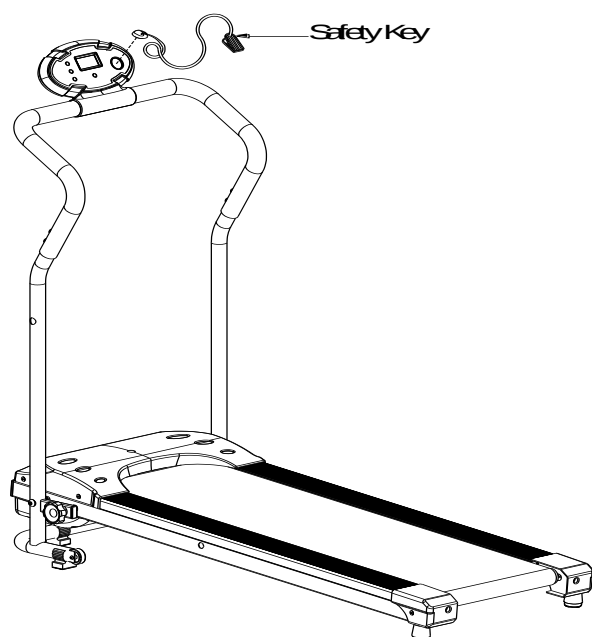
Krok 3:



* Regulowana śruba M10

Krok 4:

* Mała regulowana śruba 3

Krok 5:

* Klucz bezpieczeństwa

Może się zdarzyć, że zdjęcia będą odbiegać od rzeczywistości. Wynika to z faktu, że stale staramy się poprawiać jakość i wykonanie. Nie jest to powód do reklamacji.

Uwaga: Nie możemy informować o żadnych zmianach funkcji i specyfikacji, które wynikają z oceny technicznej produktu.

Sprzedawca udziela 2-letniej gwarancji na ten produkt pierwszemu właścicielowi

Gwarancja nie obejmuje wad wynikających z:

1. z winy użytkownika, tj. uszkodzenia produktu na skutek nieprawidłowego montażu, niewłaściwej renowacji, użytkowania niezgodnego z gwarancją, np. niedostatecznego wsunięcia sztycy podsiodłowej w ramę, niedostatecznego dokręcenia pedałów w korbach i korb do osi centralnej
2. niewłaściwa lub zaniedbana konserwacja
3. uszkodzenia mechaniczne
4. zużycie części podczas normalnego użytkowania (np. części gumowe i plastikowe, ruchome mechanizmy, takie jak łożyska paska klinowego, zużycie przycisków komputera).
5. nieuniknione zdarzenie i klęska żywiołowa
6. nieprofesjonalne interwencje
7. niewłaściwe obchodzenie się lub niewłaściwe umieszczenie, wystawienie na działanie niskich lub wysokich temperatur, wystawienie na działanie wody, nadmiernego ciśnienia i wstrząsów, celowa zmiana projektu, kształtu lub wymiarów.

Ostrzeżenie:

1. ćwiczenie, któremu towarzyszą efekty dźwiękowe i sporadyczne pischczenie, nie jest wadą uniemożliwiającą prawidłowe użytkowanie urządzenia i dlatego nie może być przedmiotem reklamacji. Zjawisko to można wyeliminować poprzez normalną konserwację.
2. żywotność łożysk, paska klinowego i innych ruchomych części może być krótsza niż okres gwarancji.
3. urządzenia muszą być profesjonalnie czyszczone i regulowane co najmniej raz na 12 miesięcy.
4. w okresie gwarancyjnym wszelkie wady produktu spowodowane wadą produkcyjną lub wadliwym materiałem produktu zostaną usunięte, tak aby produkt mógł być prawidłowo użytkowany
5. reklamacja musi być złożona na piśmie z dokładnym wskazaniem rodzaju towaru, opisem wady i potwierdzonym dowodem zakupu.



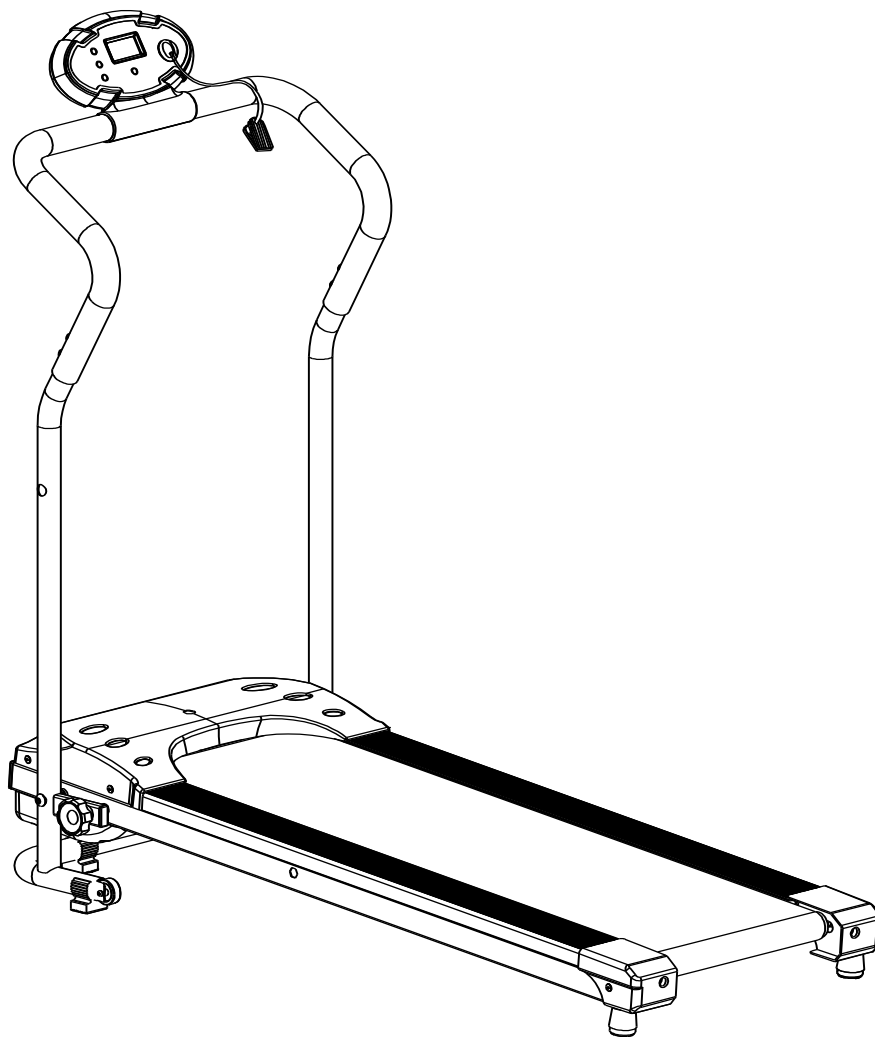
OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje dotyczące utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Nie należy wyrzucać urządzenia do odpadów domowych po zakończeniu okresu użytkowania lub gdy naprawa byłaby nieopłacalna. W celu prawidłowej utylizacji produktu należy oddać go do wyznaczonych punktów zbiórki, gdzie zostanie przyjęty bezpłatnie. Prawidłowa utylizacja pomoże chronić cenne zasoby naturalne i zapobiegać potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska i zdrowia ludzkiego, które mogą wynikać z niewłaściwej utylizacji odpadów. Aby uzyskać więcej informacji, należy skontaktować się z lokalnymi władzami lub najbliższym punktem zbiórki. Za niewłaściwą utylizację tego typu odpadów mogą zostać nałożone grzywny zgodnie z przepisami krajowymi.

Prawa autorskie

MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji. Prawa autorskie zabraniają powielania części lub całości niniejszej instrukcji przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody firmy MASTER SPORT s.r.o. Firma MASTER SPORT s.r.o. nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie informacji zawartych w niniejszej instrukcji.



Treadmill MASTER F-07 MAS-F07



User Manual



This is HIGH-POWER item; please DO NOT USE THE SAME OUTLET WITH OTHER HIGH-POWER HOUSEHOLD APPLIANCE like air-conditioning etc. Please choose an outlet exclusively for the machine and make sure the fuse is 10A.

Product may vary slightly from the item pictured due to model upgrades

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your treadmill before using your treadmill. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

1. Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.
3. Use the treadmill only as described in this manual.
4. Place the treadmill on a level surface, with at least 8 ft. (2.4 m) of clearance behind it and 2 ft. (0.6 m) on each side. Do not place the treadmill on a surface that blocks any air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
5. Keep the treadmill indoors, away from moisture and dust. Do not put the treadmill in a garage or covered patio, or near water.
6. Do not operate the treadmill where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
7. Keep children under age 12 and pets away from the treadmill at all times.
8. Never allow more than one person on the treadmill at a time.
9. Wear appropriate exercise clothes while using the treadmill. Do not wear loose clothes that could become caught in the treadmill. Athletic support clothes are recommended for both men and women. Always wear athletic shoes; never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.
10. When connecting the power cord, plug the power cord into an earthed circuit.

No other appliance should be on the same circuit. A 10 amp fuse should be used.

11. If an extension cord is needed, use only a 3- conductor, 14-gauge (1 mm²) cord that is no longer than 6.5 ft. (2.0m)

12. Keep the power cord away from heated surfaces.

13. Never move the walking belt while the power is turned off. Do not operate the treadmill if the power cord or plug is damaged, or if the treadmill is not working properly.

14. Read, understand, and test the emergency stop procedure before using the treadmill.

15. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. Always hold the handrails while using the treadmill.

16. The treadmill is capable of high speeds. Adjust the speed in small increments to avoid sudden jumps in speed.

17. Never leave the treadmill unattended while it is running. Always remove the key, unplug the power cord, and switch the reset/off circuit breaker to the off position when the treadmill is not in use.

18. The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including your movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

19. Do not attempt to raise, lower, or move the treadmill until it is properly assembled. You must be able to safely lift 45 lbs. (20 kg) to raise, lower, or move the treadmill.

20. When folding or moving the treadmill, make sure that the storage latch is holding the frame securely in the storage position.

21. Do not change the incline of the treadmill by placing objects under the treadmill.

22. Inspect and properly tighten all parts of the treadmill regularly.

23. Never drop or insert any object into any opening on the treadmill.

24. **DANGER:** Always unplug the power cord immediately after use, before cleaning the treadmill, and before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Never remove the motor hood unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorized service representative only.

25. This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, or institutional setting.

26. WARNING:

If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

27. Install the treadmill on a flat level surface with a suitable volt/Hz which is marked in the machine label, grounded outlet.

28. Allowed temperature: 5 to 40 degrees. If the treadmill has been exposed to cold temperatures, allow it to warm to room temperature before turning on the power. If you do not do this, you may damage the console displays or other electrical components.

1.1 IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

WARNING!

- NEVER use a ground fault circuit interrupt (GFCI) wall outlet with this treadmill. Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.
- NEVER remove any cover without first disconnecting AC power.

1.2 IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

- Understand that changes in speed do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
- Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the centre of the belt which may result in serious injury.
- In order to prevent losing balance and suffering unexpected injury, **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. This unit starts with

a very low speed. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate this machine.

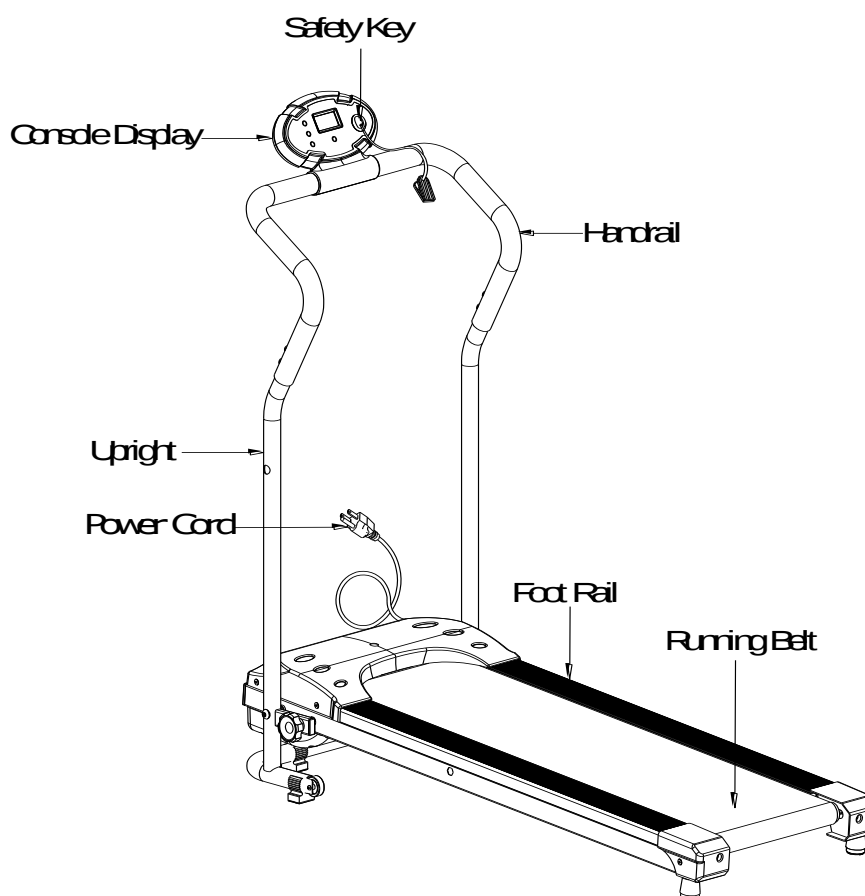
- Always hold on to handrail while making control changes.
- A safety key is provided with this machine. Remove the safety key will stop the walking belt; the treadmill will shut off automatically. Insert the safety key will reset the display.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure.

2. BRIEF DESCRIPTION

This motorized treadmill can help complete your goal of keeping fit. Together with the unique, elegant and dignified shape, it takes a little space when folded by gasoline spring.

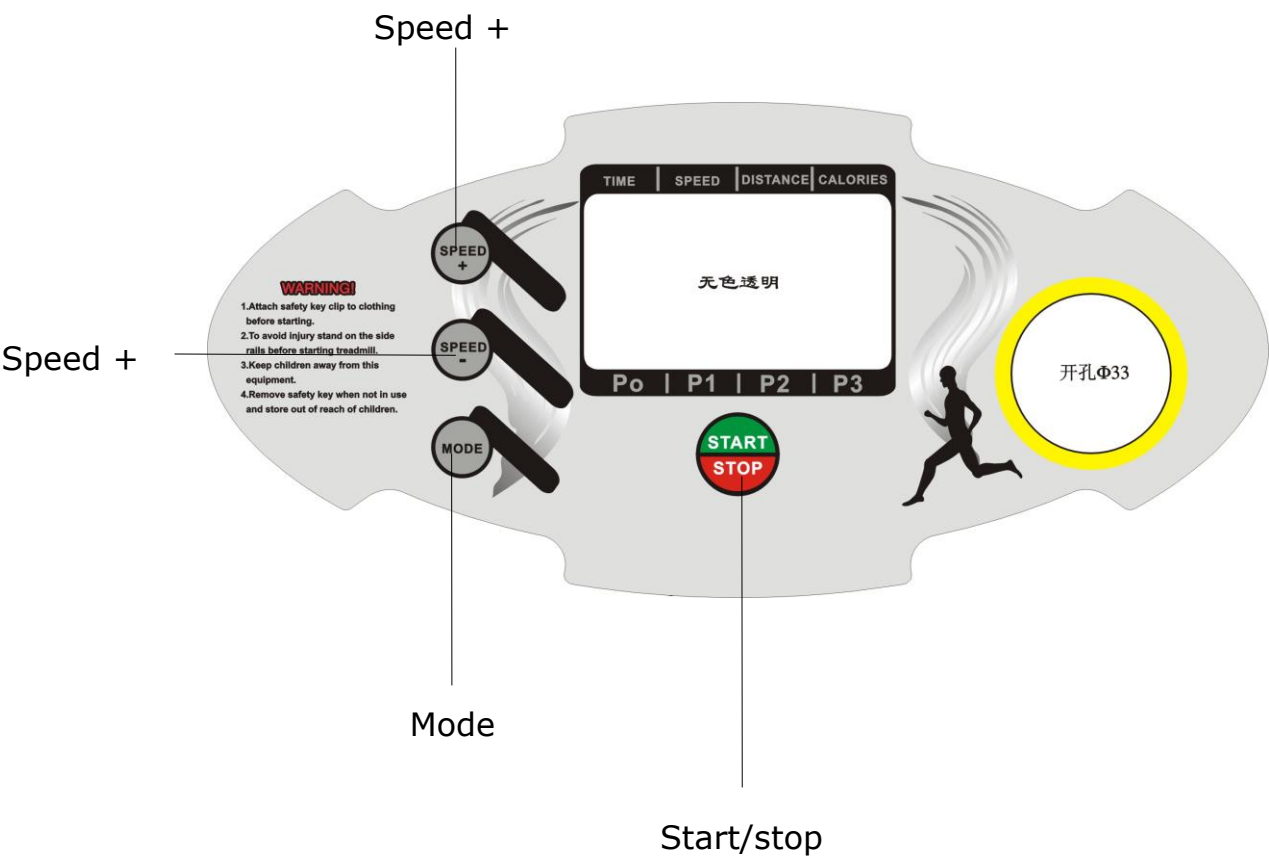
Speed range: 1.0-8km/h

Max. user's weight: 95 kg



3. OPERATION INSTRUCTIONS

3.1 Console keys



(9) MODE

Power on the machine, press it to choose pre-set programs P1-P5.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0		STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

P5

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	STOP

(10) START/STOP

Power on the machine, press it to start running. When running, press it to stop and record the running.

(11) SPEED +

When running, press it to increase speed. Hold on it, speed is increased continuously.

(12) SPEED -

When running, press it to decrease speed. Hold on it, speed is decreased continuously.

3.2 Getting Started

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor shield.

Ensure that the **safety key** is installed, as the treadmill will not power on without it. When the power is turned on, the display is ready for operation.

4. MAINTENANCE

Reasonable cleaning/lubricating should be made to extend the life time of this unit. Performance is maximized when the belt and mat are kept as clean as possible.

WARNING: THE MAT/DECK FRICTION MAY PLAY A MAJOR ROLE IN THE FUNCTION AND LIFE OF YOUR TREADMILL AND THAT IS WHY WE RECOMMEND YOU CONSTANTLY LUBRICATE THIS FRICTION POINT TO PROLONG THE USEFUL LIFE OF YOUR TREADMILL. FAILING TO DO THIS MAY VOID YOUR WARRANTY.

WARNING: UNPLUG POWER CORD BEFORE MAINTENANCE.

WARNING: STOP TREADMILL BEFORE FOLDING.

4.1 General Cleaning

- Use a soft, damp cloth to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. This task should be done once a month. Allow to dry before using.
- On a monthly basis, vacuum underneath your treadmill to prevent dust build up. Once a year, you should remove the black motor shield and vacuum out dirt that may accumulate.

4.2 General Care

- Check parts for wear before use.
- Always replace the mat if worn and any other defective parts.
- If in doubt do not use the treadmill and contact our helpline.

TAKE CARE TO PROTECT CARPETS AND FLOOR in case of leakages. This product is a machine that contains moving parts which have been greased / lubricated and could leak.

4.3 Belt/Deck/Roller Lubrication

The mat/deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill and that is why we recommend you constantly lubricate this friction point to prolong the useful life of your treadmill.

Lubrication is provided with this unit. You should apply the enclosed lubrication after approximately the first 40 hours of operation. We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

Light use (less than 3 hours per week) every 6 months

Medium use (3-5 hours a week) every 3 months

Heavy use (more than 5 hours per week) every 6-8 weeks.

See below procedures for lubricating:

1. Use a soft, dry cloth to wipe the area between the belt and deck.
2. Spread lubricant onto the inside surface of belt and deck evenly (make sure the machine is turned off and power is disconnected).
3. Periodically lubricate the front and rear rollers to keep them at there peak performance.

If the treadmill belt/deck/roller is kept reasonably clean it is possible to expect over 800 hours before additional re-lubing is necessary.

4.4 How to check the running mat for proper lubrication

1. Disconnect the main power supply.
2. Fold the treadmill up into the storage position.
3. Feel the back surface of the running mat.

If the surface is slick when touched, then no further lubrication is needed.

If the surface is dry to the touch, apply a suitable silicone lubricant.

We recommend you use a silicone based spray to lubricate your Lifespan Treadmill. This Can be purchased from your local sports Retailer or a local hardware store.

4.5 Belt Adjustment

Belt Tension Adjustment-It is very important for joggers and runners in order

to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the right and left rear roller in order to adjust tension with the Hexagonal Wrench provided in the parts package. The adjustment bolt is located at the end of the rails as noted in diagram below:



Note: Adjustment is thru the small hold on the end caps.

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller. Turn both the right and left bolt clockwise reasonably and inspect for proper tension. When an adjustment is made to the belt tension, you must also make a tracking adjustment to compensate for the change in belt tension.

DO NOT OVERTIGHTEN - Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure.

4.6 Belt Tracking Adjustment

This treadmill is designed to keep the belt reasonably centred while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes of use, the belt should have a tendency to centre itself. If during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary. The procedures are as below:

- ▲ First: set speed at lowest position.
- ▲ Second: check the belt shifts to which side.

If the belt shifts to right, tighten the right bolt and loosen the left bolt by using Hexagonal Wrench, until the belt is centered itself; If belt shifts to left, tighten the left bolt and loosen the right bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered. When adjusting the belt using the Hexagonal Wrenches, it is important to adjust the belt in half turn increments. Over adjusting the belt can cause damage to the mat.

5. EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is important especially if you are over the age of 35 or individuals with pre-existing health problems.

The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is great way to control your weight, improving your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

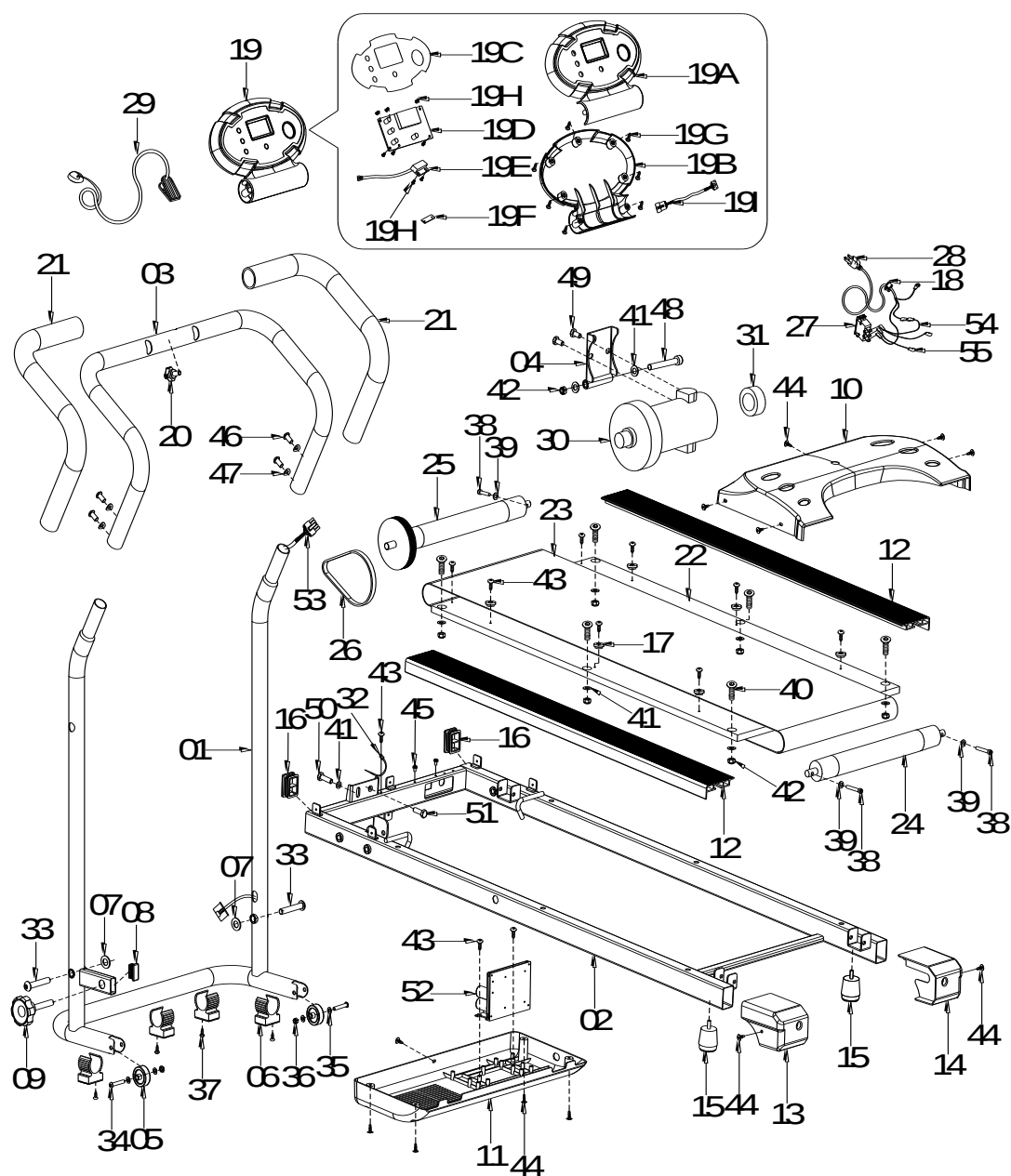
The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart.

So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

6. PARTS LIST AND EXPLODED DIADRAM

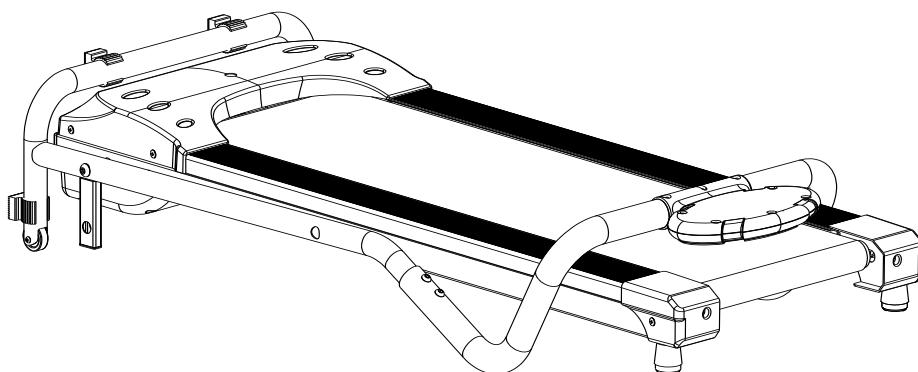
No.	Description	Q'ty
1	Bottom frame set	1
2	Running platform frame set	1
3	Upper handrail tube	1
4	Motor set	1
5	Wheel	2
6	C foot pad	4
7	Plastic washer $\phi 18$	2
8	Square tube stopper	1
9	M10 rotary knob	1
10	Upper motor cover	1
11	Lower motor cover	1
12	Foot rail	2
13	Left end cap	1
14	Right end cap	1
15	Adjust pad	2
16	Square tube stopper	2
17	Foot rail fixed buckle	6
18	Power cord buckle	1
19	Console set	1
19A	Console upper cover	1
19B	Console lower cover	1
19C	Overlay	1
19D	PCB display	1
19E	Safety key sensor	1
19F	Safety key sheet	1
19G	Screw ST4.2*13	7
19H	Screw ST3*8	8
19I	Console connect wire	1
20	Small rotary knob 3	1
21	Foam	2
22	Running deck	1
23	Running belt	1

No.	Description	Q'ty
24	Rear roller	1
25	Front roller	1
26	Drive belt	1
27	Switch	1
28	Power cord	1
29	Safety key	1
30	Motor	1
31	Magnetic ring	1
32	Ribbon	1
33	Bolt M10*60	2
34	Bolt M6*40	2
35	Arc washer $\Phi 6$	4
36	Nut M6	2
37	Screw ST4.2*13	4
38	Bolt M6*45	3
39	Flat washer $\Phi 6$	3
40	Bolt M8*60	6
41	Flat washer $\Phi 8$	9
42	Nut M8	7
43	Self-tapping screw ST4.2*13	11
44	Self-tapping &self-drilling screw ST4.2*13	12
45	Screw M4*8	2
46	Bolt M8*16	4
47	Arc washer $\Phi 8$	4
48	Bolt M8*90	1
49	Bolt M8*12	2
50	Bolt M8*35	1
51	Bolt M8*25	1
52	Controller	1
53	Console connect wire	1
54	AC input(black)	1
55	AC output(red)	1

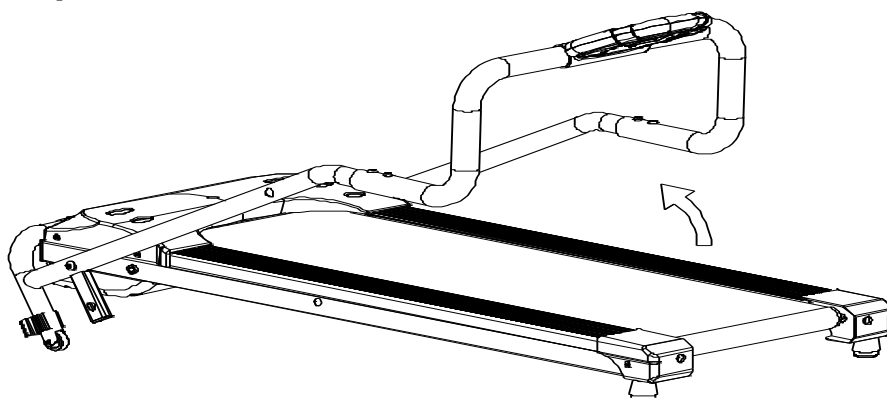


6. INSTALLATION GUIDE

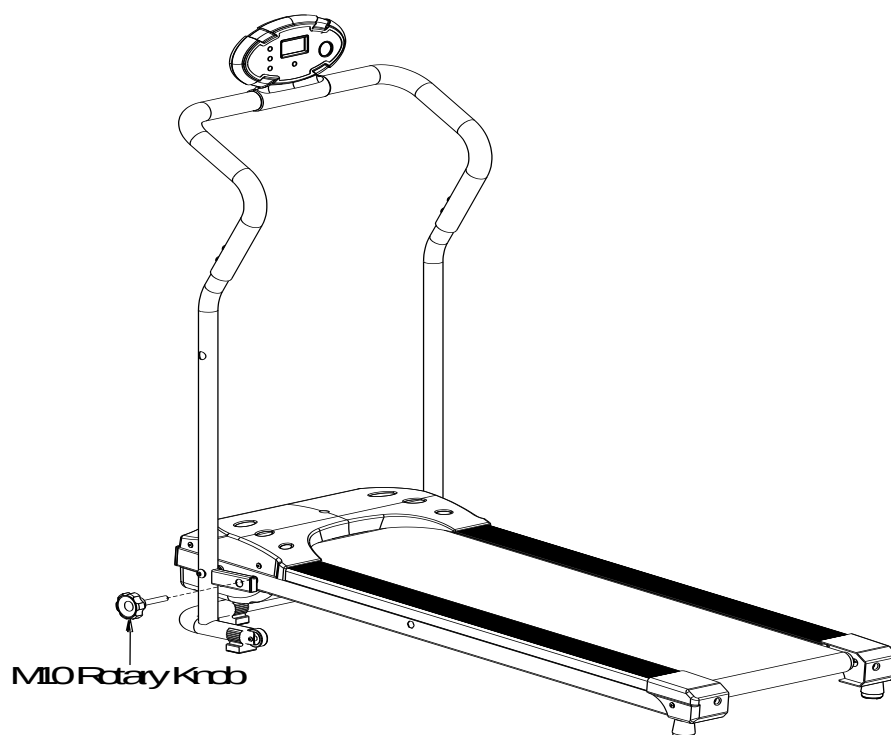
Step 1:

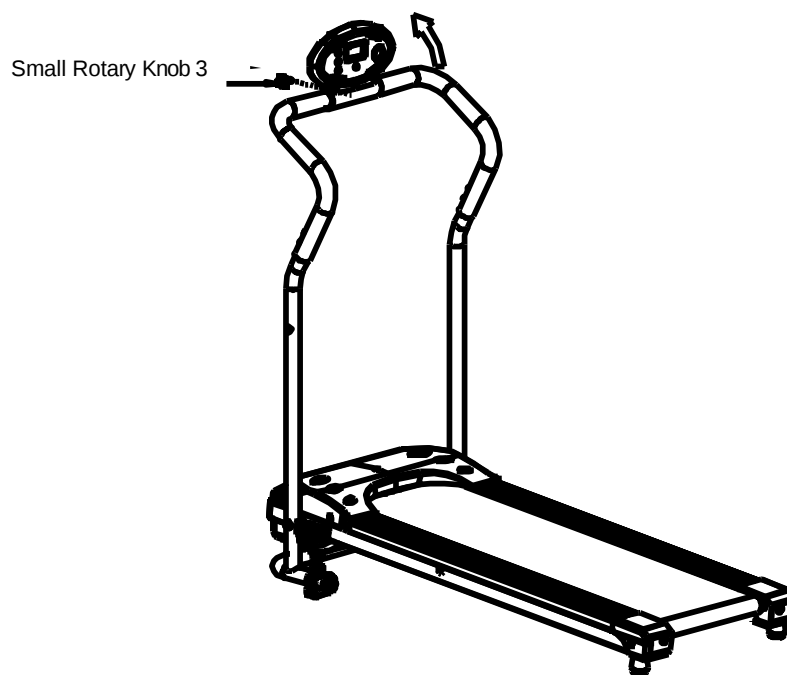
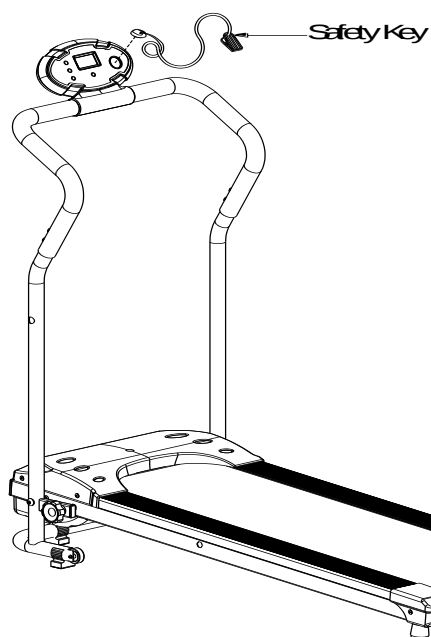


Step 2:



Step 3:



Step 4:**Step 5:**

We have checked the words carefully in the manual. If there is something wrong in printing, please kindly consider it.

If the pictures are different from the product, please take the product as the final and correct one.

Please note: If there are changes in function and specification due to technical improvement, we will not keep you informed.

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use. Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



Enviromental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal. Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical. Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly. There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point. In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

© COPYRIGHT

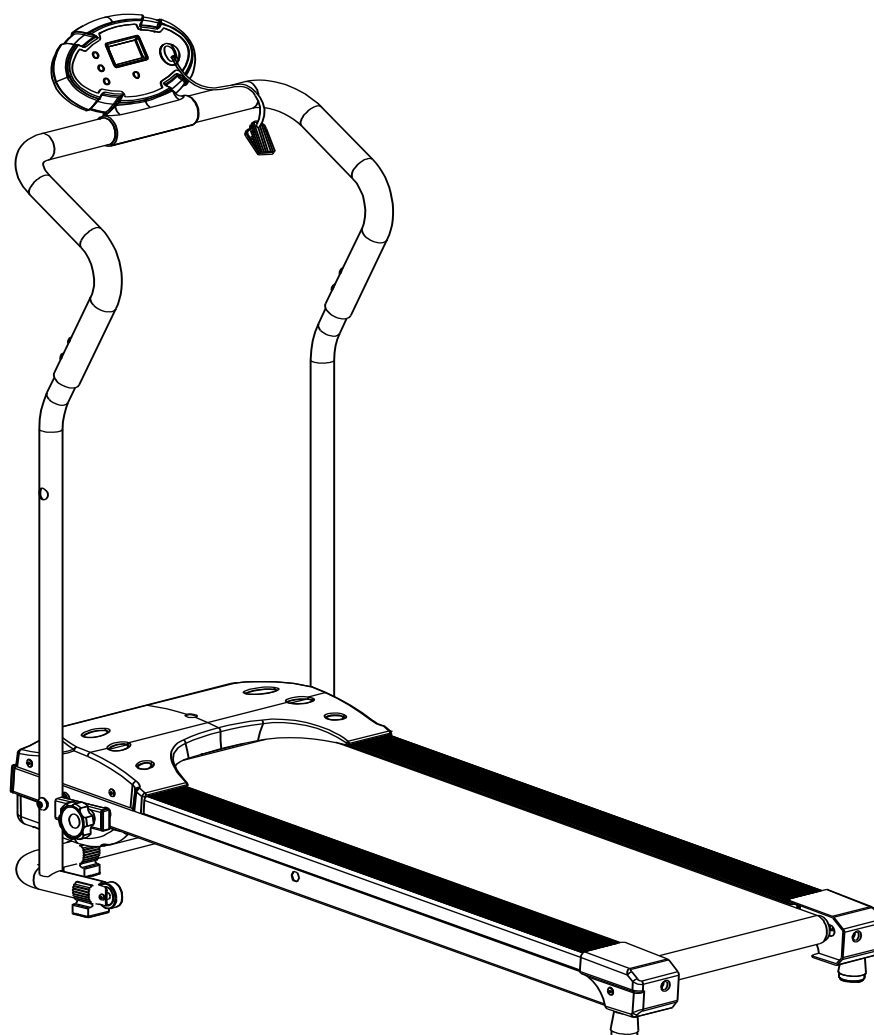
MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others. Reproduction prohibited!

Address of local distributor:





Laufband MASTER F-07 MAS-F07



Bedienungsanleitung



Dieses Produkt hat eine hohe Abnahme des elektrischen Stromes, deshalb schließen Sie das Gerät nicht in die gleiche Steckdose wie andere Haushaltgeräten mit höher

Produktbilder sind nur für illustrative Zwecke und können vom tatsächlichen Produkt abweichen.

1. Wichtige Sicherheitshinweise

WARNUNG: Um die Gefahr schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheitshinweise dieser Bedienungsanleitung vor der Benutzung des Produkts. Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Sachschäden, die während der Verwendung dieses Produktes aufgetreten sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm anfangen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.
2. Es unterliegt der Verantwortung des Eigentümers des Produktes zu gewährleisten, dass alle Benutzer hinreichend über alle Sicherheitsvorschriften informiert sind.
3. Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Bedienungsanleitung dafür vorgesehen ist.
4. Stellen Sie das Laufband auf den ebenen und festen Fußboden. Hinter dem Gerät müssen jeweils mindestens 2,4 m und 0,6 m an den Seiten frei sein. Stellen Sie das Band nicht in Orten, die den Lufteinlass blockieren könnten. Um den Teppich oder Boden zu schützen, verwenden Sie eine Unterlage unter dem Band.
5. Stellen Sie nicht das Band auf den Teppich mit hohem Haar. So können Sie den Teppich und auch das Gerät beschädigen.
6. Verwenden Sie das Gerät nur in Innenräumen, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie es nicht in die Garage, überdachte Terrasse oder in der Nähe des Wassers.
7. Benutzen Sie das Gerät nicht, falls Aerosols-Sprays verwendet wurden oder falls es Mangel des Sauerstoffs in dem Raum gibt.

8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten Sicherheitsabstand vom Gerät einhalten.
9. Das Gerät wird nur für Benutzung von einer Person bestimmt.
10. Tragen Sie bitte entsprechende Sportkleidung. Tragen Sie keine lose Kleidung, die in den beweglichen Teilen des Gerätes geraten kann. Athletische Sportbekleidung mit Support wird von uns empfohlen. Tragen Sie Laufschuhe. Turnen Sie nie im Sandalen, Socken oder mit bloßen Füßen.
11. Schließen Sie das Gerät in eine geerdete Steckdose mit der Spannung 220-240 V (50/60Hz) an. Informationen über die Frequenz sind auf dem Etikett des Geräts angegeben. Kein anderes Gerät sollte über denselben Stromkreis laufen. 10A-Sicherung soll verwendet werden.
12. Wenn Sie ein Verlängerungskabel benötigen, verwenden Sie nur so ein mit 3-Pin 230V / 15 A, das nicht länger als 2 m ist.
13. Halten Sie das Kabel von heißen Flächen fern.
14. Bewegen Sie niemals die Laufläche, wenn der Strom ausgeschaltet ist. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist, oder wenn es nicht richtig funktioniert.
15. Lesen Sie über und probieren Sie die Notbremsung und Sicherheitsschlüssel vor dem ersten Training.
15. Schalten Sie das Gerät nicht ein, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Beim Turnen halten Sie die Griffstangen fest.
16. Das Laufband kann eine hohe Geschwindigkeit erreichen. Die Geschwindigkeit soll stufenweise erhöht und reduziert werden, um Geschwindigkeitssprünge zu vermeiden
17. Lassen Sie das Band niemals unbeaufsichtigt. Nach jedem Training entfernen Sie immer den Sicherheitsschlüssel, stellen Sie den Schalter auf 0 / OFF - ausgeschaltet und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
18. Herzfrequenz-Sensoren sind nicht für medizinische Zwecke vorgesehen. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können Ungenauigkeiten bei der Messung der Herzfrequenz verursachen. Herzfrequenzsensoren sollen nur für Übungszwecke, die Entwicklung der Herzfrequenz während des Trainings zu bestimmen.

19. Manipulieren Sie mit dem Gerät nicht, wenn es noch nicht komplett aufgebaut wird. Sie müssen fähig sein um 20 kg zu heben, um mit diesem Gerät zu manipulieren.

20. Beim Zusammenbauen oder Transport des Geräts kontrollieren Sie, dass der Sicherungsstift in der Lage ist, um den Rahmen sicher zu halten.

21. Stellen Sie keine Objekte unter das Gerät um die Steigung zu erhöhen.

22. Kontrollieren Sie regelmäßig und ziehen Sie alle Teile des Laufbandes fest.

23. Legen Sie keine Gegenstände in die offenen Teile.

24. **GEFAHR:**

Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzen des Lauftrainers heraus; ebenso bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen, die in der Bedienungsanleitung beschrieben sind, durchführen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden.

25. Dieses Laufgerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Kann nicht für kommerzielle Zwecke oder Leasing verwendet werden.

26. **WARNUNG:**

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es von einem Servicetechniker oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden. Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mit mangelhaften Erfahrungen bestimmt, es sei denn durch eine zuständige Person beaufsichtigt. Kinder müssen in der Nähe des Geräts unter der Aufsicht einer verantwortlichen Person, damit sie sich mit ihm nicht spielen.

27. Die Betriebstemperatur des Geräts ist 5° bis 40° C. Wenn das Laufband kalten Temperaturen ausgesetzt war, lassen Sie ihn zuerst auf Raumtemperatur aufwärmen. Bei Nichtbeachtung kann die Konsole oder anderen elektrischen Komponenten beschädigt werden.

28. Stellen Sie sich sicher, dass der Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt ist. Es ist für Ihre Sicherheit, falls Sie fallen und sich zu hinten am Band befinden. Beim Abschnallen des Sicherheitsschlüssels das Band stoppt.
29. Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern.
30. Beim Ein- und Aussteigen verwenden Sie die Seitenausgänge, das ist für Ihre Sicherheit.

1.1 Wichtige elektrische Information

WICHTIG!

- Verwenden Sie keinen Fehlerstromschutzschalter (GFCI) für dieses Gerät. Halten Sie das elektrische Kabel von den beweglichen Teilen des Bandes, von des Hebemechanismus und der Transporträdchen.
- Entfernen Sie nie die Deckelung des Motors ohne das vorherige Ausschalten des Gerätes aus der Steckdose.

1.2 Wichtige Betriebsinformation

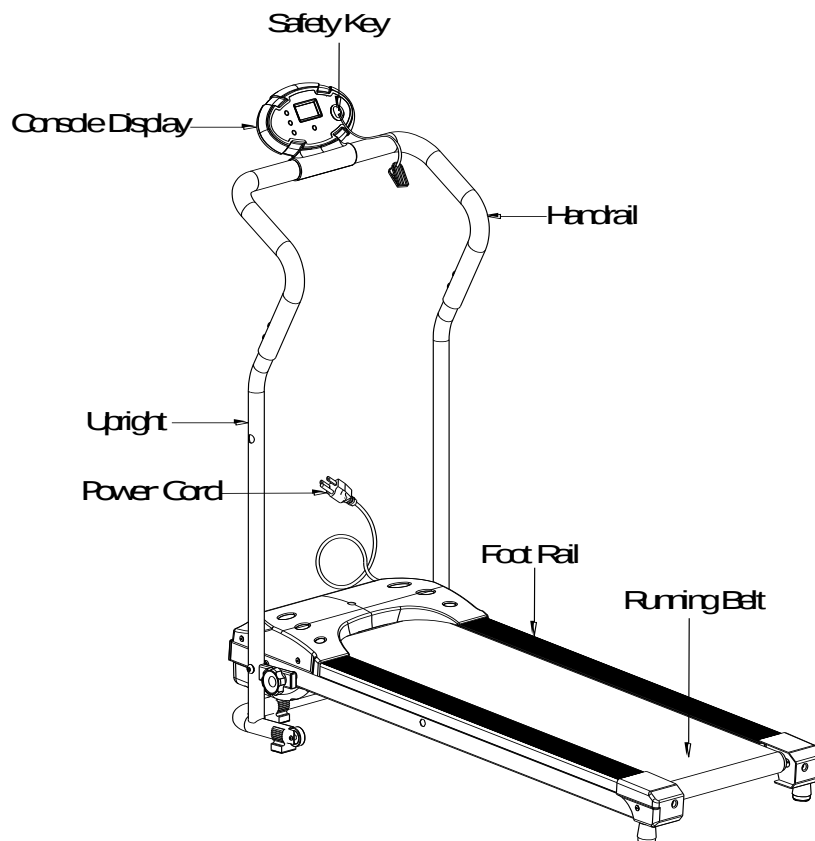
- Die Änderungen der Geschwindigkeit oder der Steigung können nicht sofort verlaufen. Stellen Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit auf dem Computer ein. Der Computer wird die Geschwindigkeit schrittweise ändern.
- Seien Sie vorsichtig, falls Sie während des Laufs auf dem Band noch andere Tätigkeiten ausüben, z. B. Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zum Verlust des Gleichgewichts oder zum Abkehr des Laufes von der Mitte des Bandes führen. Diese können zur schweren Verletzung führen.
- Um der Verlust der Gleichgewicht zu vermeiden, steigen Sie nie ein/aus, wenn das Gerät im Lauf ist. Das Laufband fängt auf eine niedrige Geschwindigkeit an. Es ermöglicht einen einfachen Einstieg auf das Band.
- Halten Sie die Handgriffe immer fest.
- Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer herausziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird.
- Drücken Sie die Computertasten mit keinem Überdruck. Ein kleiner Druck ist ausreichend.

2. Betriebsanweisung

Das Laufband hilft Ihnen eine gute physische Körperkondition behalten. Seine einzigartige, elegante und schicke Form ermöglicht, dass das gefaltete Gerät, wenn mit der Feder festgemacht, kein extra Platz nimmt.

Geschwindigkeit: 1.0-8km/h

Max. Benutzergewicht: 95 kg

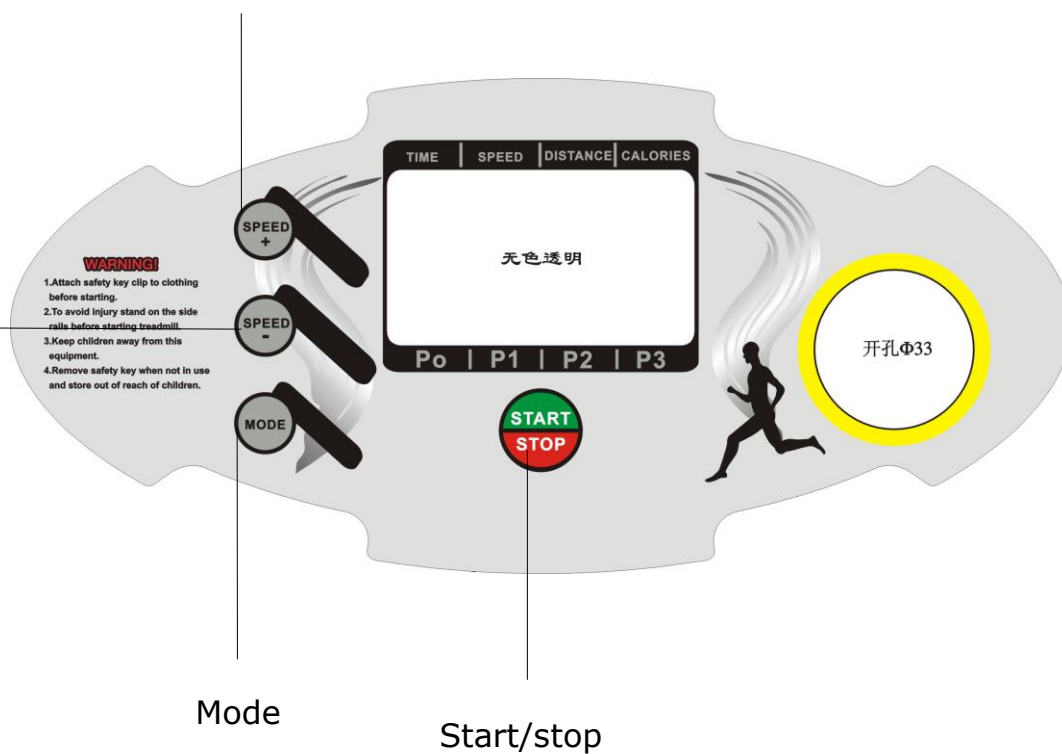


3. Computer Bedienungsanleitung

3.1 Computertasten

Geschwindigkeit +

Geschwindigkeit -



(1) MODE

Schalten Sie das Gerät ein und wählen Sie ein Programm aus: P1-P5.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0	STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

P5

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	STOP

(2) START/STOP

Drücken Sie die Taste um das Laufband zu starten/ stoppen. Ihr Ergebnis wird gespeichert nachdem das Laufband stoppt.

(3) SPEED +

Drücken Sie die Taste um die Geschwindigkeit zu erhöhen.

(4) SPEED -

Drücken Sie die Taste um die Geschwindigkeit zu verringern.

3.2 Starten des Laufbands

Um das Gerät einzuschalten, stecken Sie das Kabel in die Steckdose ein. Danach schalten Sie den Schalter ein. Der Schalter befindet sich vorne des Bandes unter dem Motor. Sichern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel richtig eingesteckt ist. Andernfalls wird das Gerät nicht funktionieren. Nun können Sie den Computer bedienen.

4. Wartung

Die wichtigste Wartungsmaßnahme ist die Pflege der Laufmatte. Hierzu gehören die Justierung, das Nachspannen sowie die Schmierung der Laufmatte.

WICHTIG: Schäden, die aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege entstehen, werden nicht durch die Garantie abgedeckt. Nehmen Sie daher in regelmäßigen Abständen Wartungskontrollen vor. Gehen Sie bei der Bandjustierung und -straffung sehr sorgfältig vor, da eine starke Über- oder Unterspannung zu Schäden am Gerät führen kann.

WARNING: Ziehen Sie der Stecker des Gerätes vor der Wartung aus der Steckdose.

WARNING: Schalten Sie das Gerät vor dem Zusammenklappen aus.

4.1 Reinigung

- Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt. Das Laufband soll einmal pro Monat gereinigt werden.

- Saugen Sie Staub auf der Fläche unter dem Band mindestens einmal pro Monat ab. Einmal pro Jahr entfernen Sie die Deckelung des Motors und saugen Sie den Schmutz auf dem Motor ab.

4.2 Pflege

- Kontrollieren Sie vor Verwendung alle Teile.
- Beschädigte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden
- Bei Fragen/ Unsicherheit kontaktieren Sie den Hersteller

SICHERN SIE SICH, DASS DER TEPPICH UND DER FUßBODEN UNTER DEM BAND GESCHÜTZT WIRD! Die bewegliche Teile des Gerätes wurden eingeschmiert/eingeölt. Die Flüssigkeiten können ausfließen.

4.3 Schmierung der Laufmatte, des Bandes und der Roller

Ist die Laufmatte nicht ausreichend geschmiert, nimmt die Reibung deutlich zu und dies führt zu einem starken Verschleiß von Endlosband, Laufplatte, Motor und Platine. Schmierungsöl ist inkludiert. Unter normalen Umständen sollte jedoch eine Schmierung Ihres Laufbands nach 40 Stunden notwendig sein.

Die empfohlene Häufigkeit der Schmierung:

Zeitweilige Verwendung (weniger als 3 Stunde wöchentlich) – jede 6 Monate

Mittelverwendung (3-5 Stunden wöchentlich) – jede 3 Monate

Häufige Verwendung (mehr als 5 Stunden wöchentlich) – jede 6-8 Wochen

Anleitung zur Schmierung:

1. Verwenden Sie ein weiches und trockenes Handtuch um die Laufläche zu wischen.
2. Das Sprühhörchen sollte dabei seitlich gelegt werden, um eine Benetzung der gesamten Bandunterseite zu gewährleisten. Das Band per Hand weiterdrehen, so dass anschließend die gesamte Fläche zwischen Endlosband und Laufmatte

geschmiert ist. Wischen Sie überschüssiges Gleitmittel ab. Sichern Sie sich, dass das Gerät vor Schmierung ausgeschaltet wurde.

3. Schmieren Sie die Roller regelmäßig.

Unter normalen Umständen sollte jedoch eine Schmierung Ihres Laufbands während der ersten 800 Stunden Benutzung nicht notwendig sein.

4.4 Kontrolle der Laufmatte

1. Ziehen Sie das Kabel aus der Steckdose.
2. Klappen Sie das Laufband zusammen.
3. Fassen Sie die Rückseite der Laufmatte an.

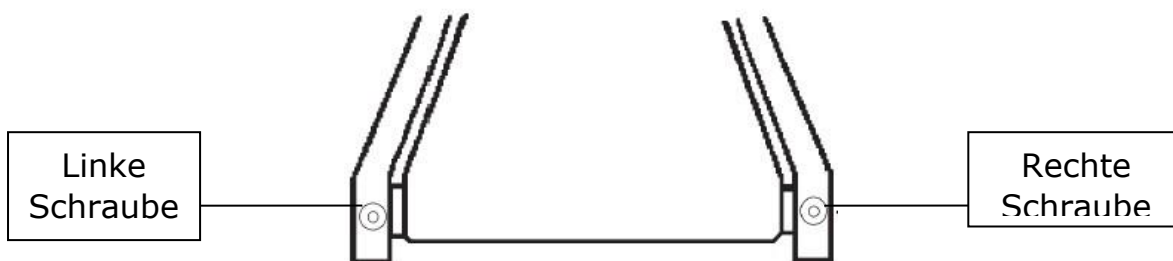
Wenn die Fläche glatt wird, müssen Sie das Band nicht schmieren.

Wenn die Fläche trocken wird, schmieren Sie das Band mit einem Silikonöl.

Wir empfehlen das Silikonöl im Spray zu verwenden.

4.5 Justierung der Laufmatte

Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst mittig und gerade laufen. Je nach Beanspruchung und Belastung kann sich die Ausrichtung der Laufmatte ändern. Ein weiterer Grund kann die Positionierung des Gerätes auf einer unebenen Fläche sein.



Hinweis: Die Einstellung machen Sie mit dem kleinen Halter der Deckungen.

Ziehen Sie die Verstellerschrauben nicht zu fest an. Das könnte sonst Schäden an den Rollenlagern verursachen!

4.6 Einstellen des Laufbandes

Beim Nachspannen lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5km/h laufen.

Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube direkt aufeinander folgend max. eine 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.

Kontrollieren Sie anschließend, ob die Laufmatte weiterhin durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen beschriebenen Vorgang erneut durchführen.

5. Aufwärmen und Abkühlen

HINWEIS: vor dem Anfang des Trainings konsultieren Sie Ihren Gesundheitszustand mit dem Arzt. Dieses ist wichtig für Personen über 45 Jahre alt oder für Personen mit existierenden Gesundheitsprobleme.

Der Wert der Pulsfrequenz ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Verschiedene Faktoren können die Messung beeinflussen. Der Wert der Pulsfrequenz ist nur für informative Zwecke bestimmt.

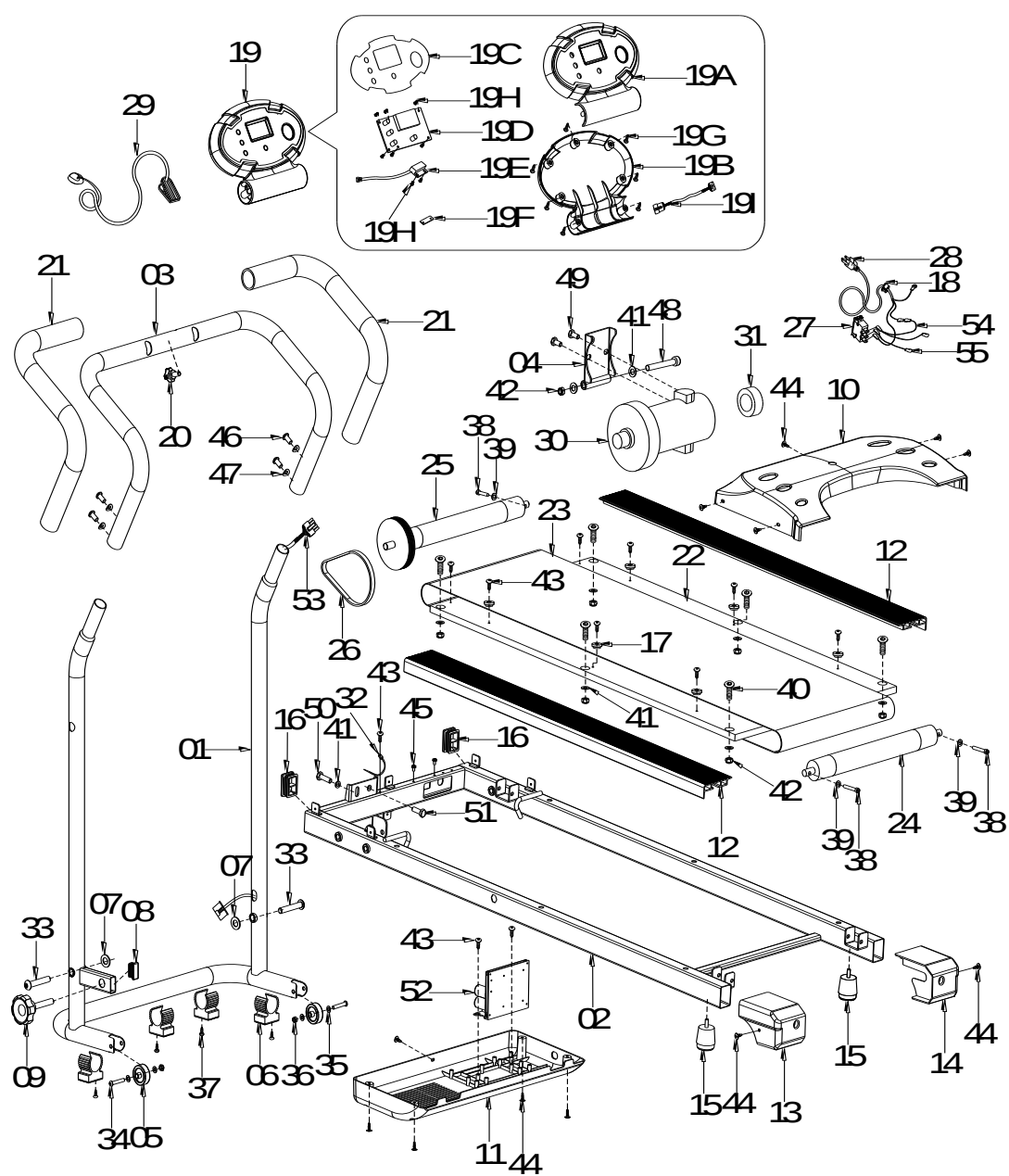
Bei sportlicher Betätigung treten zwei wichtige Körperorgane in Aktion: das Herz und die Lunge. Die Lunge versorgt den Körper mit Sauerstoff, liefert Energie und beseitigt Kohlendioxid, das Abfallprodukt unseres Stoffwechsels. Das Herz pumpt Sauerstoff in die Muskeln, die die notwendige Arbeit leisten.

Mit sportlicher Betätigung verbessern Sie Ihren allgemeinen körperlichen und seelischen Zustand. Außerdem hilft sie dabei, Risiken für andere Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzkrankheiten oder Depressionen zu mindern. Regelmäßige Bewegung ist ferner eine der wichtigsten Maßnahmen, um Diabetes Typ II vorzubeugen.

6. Liste der Teile und Explosionszeichnung

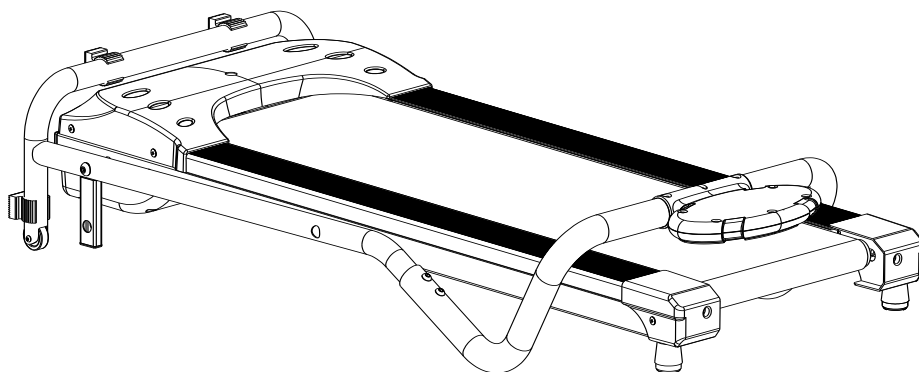
Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Grundrahmen	1
2	Hauptrahmen	1
3	Pfostenstet	1
4	Motor set	1
5	Rädchen	2
6	Standfuß - C	4
7	Plastik-Unterlegscheibe φ18	2
8	Stöpsel	1
9	M10 Drehknopf	1
10	Höhere Motorabdeckung	1
11	Untere Motorabdeckung	1
12	Fußleiste	2
13	Linke Endkappe	1
14	Rechte Endkappe	1
15	Standfuß	2
16	Stöpsel	2
17	Fußleiste - Verschluss	6
18	Stromkabel - Verschluss	1
19	Consoleset	1
19A	Höhere Computerabdeckung	1
19B	Untere Compterabdeckung	1
19C	Overlay	1
19D	PCB-Display	1
19E	Sicherheitsschlüssel- Sensor	1
19F	Sicherheitsschlüssel- Platte	1
19G	Schraube ST4.2*13	7
19H	Schraube ST3*8	8
19I	Computer- Verbindungskabel	1
20	Klein Drehknopf 3	1
21	Schaumpolsterung	2
22	Laufbrett	1
23	Laufband	1

Nr.	Bezeichnung	Menge
24	Hinter Roller	1
25	Vorderer Roller	1
26	Zahnriemen	1
27	Switch	1
28	Stromkabel	1
29	Sicherheitsschlüssel	1
30	Motor	1
31	Magnetring	1
32	Band	1
33	Schraube M10*60	2
34	Schraube M6*40	2
35	Unterlegscheibe Φ6	4
36	Mutter M6	2
37	Schraube ST4.2*13	4
38	Schraube M6*45	3
39	Unterlegscheibe Φ6	3
40	SchraubeM8*60	6
41	Unterlegscheibe Φ8	9
42	Mutter M8	7
43	Schraube ST4.2*13	11
44	SchraubeST4.2*13	12
45	Schraube M4*8	2
46	Schraube M8*16	4
47	Unterlegscheibe Φ8	4
48	Schraube M8*90	1
49	Schraube M8*12	2
50	Schraube M8*35	1
51	Schraube M8*25	1
52	Controller	1
53	Computer- Verbindungskabel	1
54	AC input(schwarz)	1
55	AC output(rot)	1

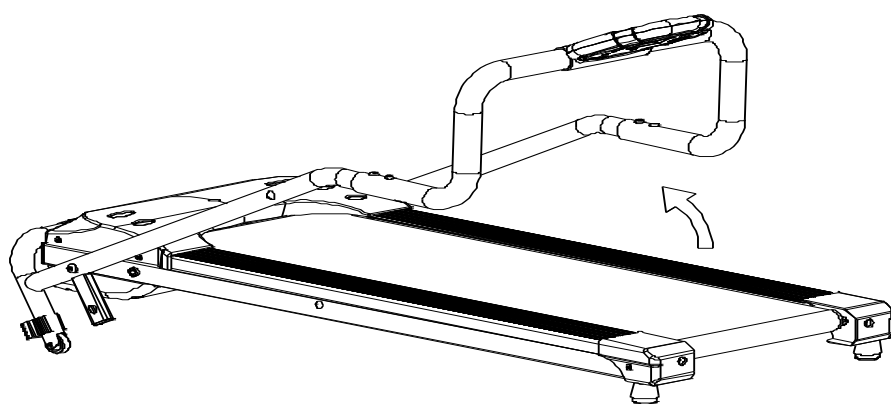


6. Montageanleitung

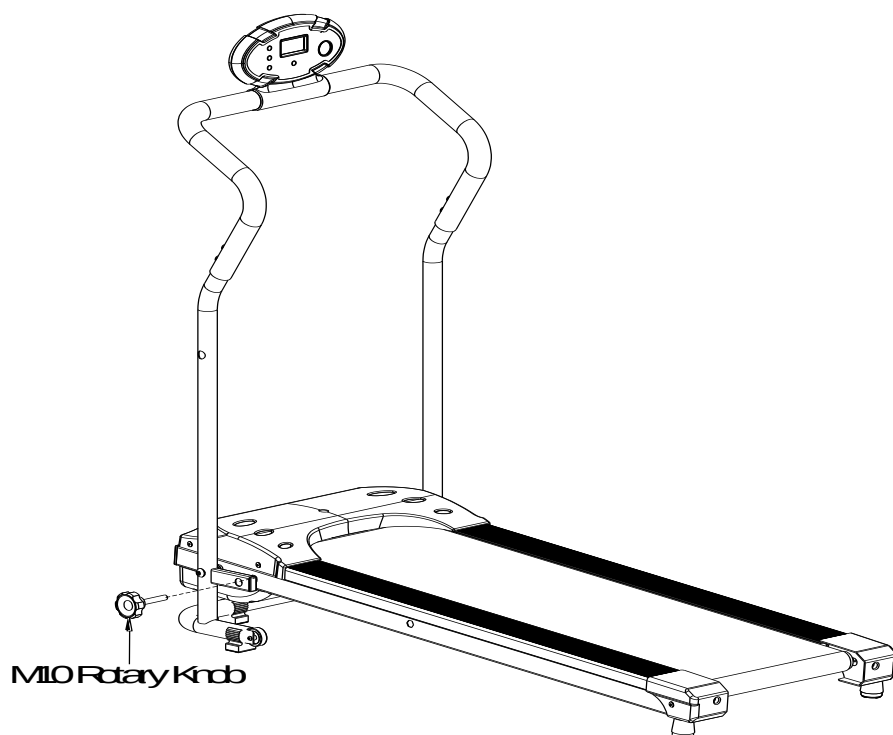
Schritt 1:

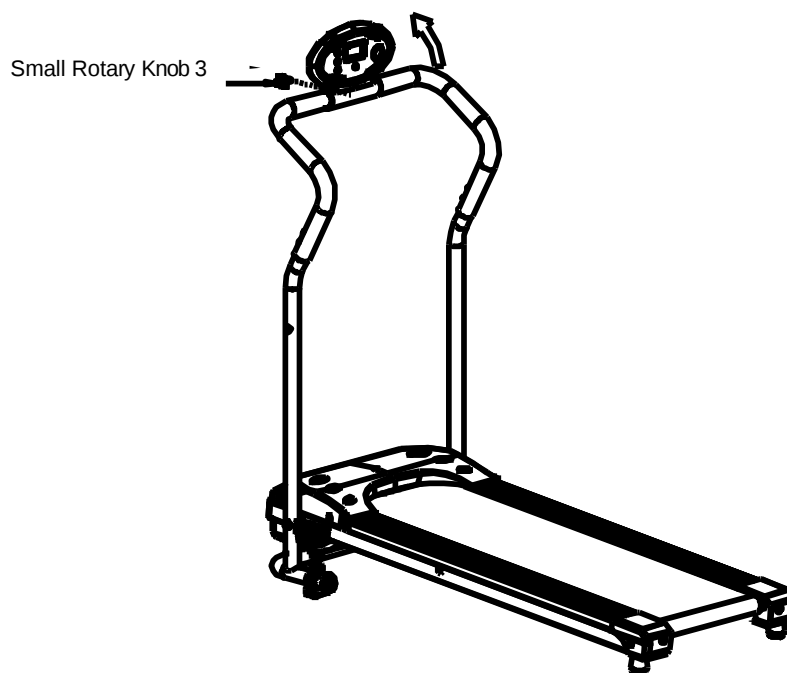
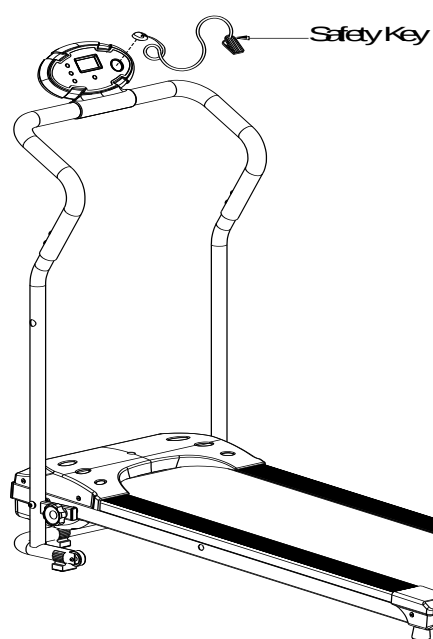


Schritt 2:



Schritt 3:



Schritt 4:**Schritt 5:**

Die im vorliegenden Handbuch enthaltenen Informationen wurden sorgfältig überprüft und werden als korrekt angesehen. Bitte, entschuldigen Sie mögliche Druckfehler.

INFORMATION: Produktbilder sind nur für illustrative Zwecke und können vom tatsächlichen Produkt abweichen.

Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis dem ersten Besitzer eine Garantie **von 2 Jahren** von dem Tag des Verkaufes.

Garantie gilt nicht auf:

- eine Beschädigung, die vom Benutzer verschuldet wurde, z. B. aufgrund einer falschen Montage, unsachgemäßer Reparaturversuche oder Verwendung im Widerspruch mit den Garantiebedingungen (unzureichende Einfügung der Sattelstange in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale zur Kurbel oder der Kurbel zur Kurbelachse),
- unrichtige oder unregelmäßige Wartung,
- mechanische Beschädigung,
- Abnutzung der Teilen wegen Alltagseinsatz (Gummi- und Plastikteile, bewegliche Teile – Lager, Keilriemen oder Computertasten),
- unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
- inkompetente Behandlung,
- ungeeignetes Umgehen oder ungeeignete Platzierung, Aussetzung zu einer niedrigen oder höheren Temperatur, Aussetzung zum Wasser, Druck, Prallen und Schläge,
- Design, Form oder Ausmaß wurden absichtlich geändert

Hinweis:

- Bei dem Training können Geräusche und Knacken in vereinzelt Fällen eintreten. Diese sind nicht als Beschädigung erkannt und sind aus der Garantie ausgeschlossen. Die Erscheinung kann mit einer Standardwartung entfernt werden.
- Die Lebensdauer des Lagers, Keilriemen und anderer beweglichen Teilen kann kürzer als Garantiedauer sein.
- Es ist nötig, jede 12 Monate eine Wartung und Anpassung durchzuführen.
- Während der Garantieperiode werden alle Beschädigungen, die durch Herstellungs- oder Materialfehler aufgetreten sind, repariert.
- Eine Reklamation kann nur schriftlich mit einer genauen Beschreibung des Produktes, Defektes und einem bestätigten Einkaufsbeleg erfolgen.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation der elektrischen und elektronischen Anlage.

Nach Ablauf der Lebensdauer des Gerätes oder falls die Reparatur unökonomisch wäre, werfen Sie das Gerät nicht in den Hausabfall. Um die richtige Liquidationsvorgehensweise zu folgen, bringen Sie das Gerät zu einer Sammelstelle, wo das Gerät kostenlos liquidiert wird.

Mit der richtigen Liquidation helfen Sie die wertvolle Naturquelle zu bewahren. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das zuständige Amt oder die Sammelstelle in Ihrer Nähe. Im Fall einer unsachgemäßen Entsorgung können Strafen laut der nationalen Regelungen auferlegt werden.

Copyright - Autorenrecht

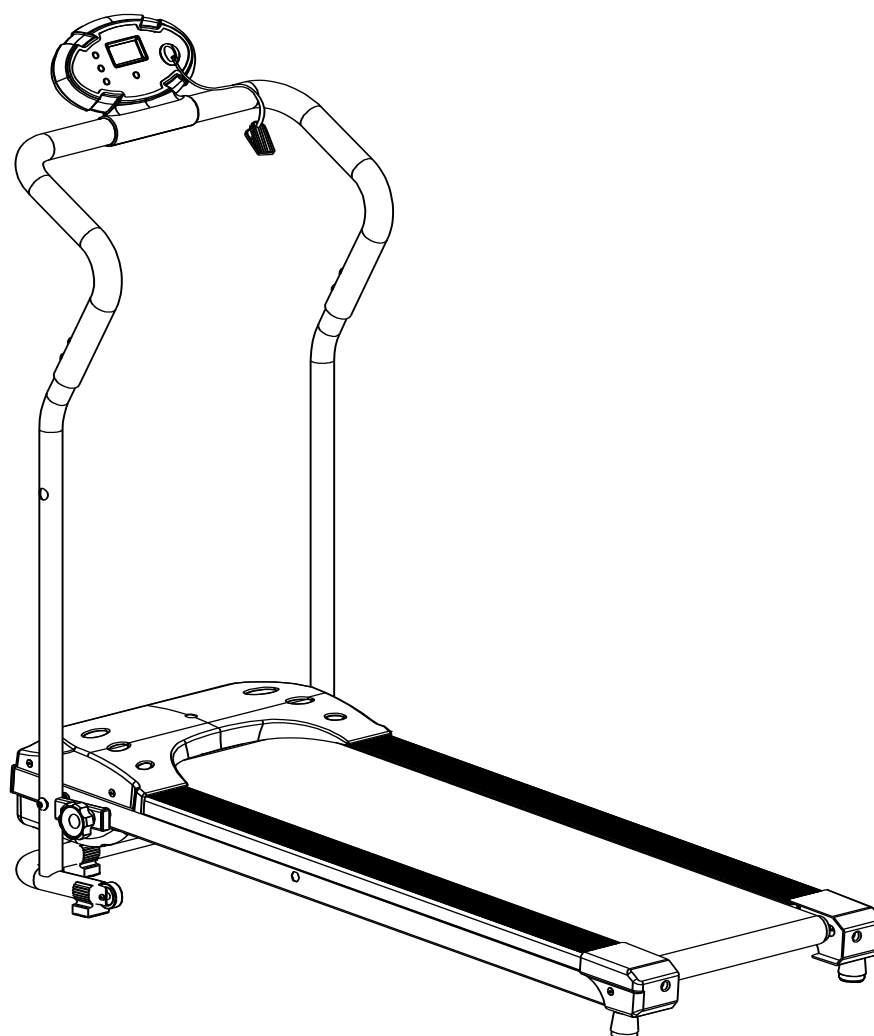
Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieses Benutzermanuals.

Autorenrechte verbieten die Reproduktion der Teile der Anleitung oder als das Ganze von der dritten Seite ohne die ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Patent der Benutzung dieses Benutzermanuals über.

Die Adresse des lokalen Vertreibers:



MASTER F-07 MAS-F07 FUTÓPAD



Használati útmutató



Ez a termék nagy mennyiségű villamos energiát használ fel, ezért ne csatlakoztassa olyan fali aljzatba, amelybe más, nagyobb energiafelhasználást igénylő háztartási készülékeket is csatlakoztat, pl. légkondicionálót stb.

Ellenőrizze, hogy a megszakító legalább **10 A-es**, és az aljzatot kizárólag ehhez a géphez használja!

A képek csak tájékoztató jellegűek, valóságban a futópad eltérő lehet.

1. Fontos biztonsági figyelmeztetések

FIGYELEM: Ha komoly sérülés kockázatát csökkenteni szeretné, a futópad használata előtt figyelmesen olvasson el minden fontos biztonsági figyelmeztetést, a jelen használati útmutató utasításait, illetve a futópadon elhelyezett figyelmeztetéseket! Nem vállalunk felelősséget a személyes sérülésekért, sem az anyagi károkért, melyek a termék használata során keletkeznek.

1. Az első edzés előtt az egészségi állapotát illetően kérje ki orvosa tanácsát, aki segít a megfelelő edzésterv összeállításában. Az orvosi konzultáció 35 évnél idősebb személyek, illetve egészségügyi problémákban szenvedő személyek esetén különösen fontos!
2. A futópad tulajdonosának biztosítania kell, hogy minden felhasználó megfelelően tájékozott legyen, ismerje a biztonságra vonatkozó utasításokat, illetve a futópad használatával kapcsolatos kockázatokat.
3. A futópadot kizárólag a jelen útmutatóban leírt módon használja!
4. A futópadot helyezze egyenes, szilárd felületre. A futópad mögött biztosítson legalább 2,4 méter, mindkét oldalán pedig 0,6 méter szabad távolságot. A futópadot ne helyezze olyan felületre, amely akadályozhatná a levegő áramlását. A szőnyeg vagy padlózat védelme érdekében tegye a futópad alá egy erre alkalmas alátétet.

5. A futópádot beltéri helyiségben helyezze el. Ne tegye ki magas páratartalmú levegő, illetve por hatásának. A futópádot ne helyezze garázsba, fedett teraszra vagy víz közelébe!
6. A futópádot ne használja olyan helyen, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy alacsony oxigén koncentrációval rendelkező helyiségekben.
7. A futópád közelébe ne engedjen 12 év alatti gyermekeket, sem házi kedvenceket!
8. A futópádot egyszerre csak egy személy használhatja!
9. Viseljen megfelelő sportruházatot! Ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat a futópád egyes részeibe! Edzéshez használjon sportcipőt; a futószalagra ne lépjen mezítláb, harisnyában vagy szandálban!
10. A futópádot kizárólag földelt fali aljzatba szabad csatlakoztatni! Azonos áramkörhöz ne legyen csatlakoztatva más, nagy energiafelhasználást igénylő készülék! Alkalmazható megszakító: 10A.
11. Abban az esetben, ha hosszabbító kábelre lesz szüksége, kizárólag három eres 230V/15 A kábelt használjon, a kábel ne legyen 2 méternél hosszabb!
12. A tápkábelt tartsa távol forró felületektől!
13. Soha ne mozgassa a futófelületet képező szalagot, amikor a futópád ki van kapcsolva vagy sérült!
14. Használat előtt olvassa el a használati útmutatót, és próbálja ki a biztonsági kulcs működését!
15. A futószalagot ne indítsa el, amikor a futófelületen áll! A futópád használata alatt mindig kapaszkodjon a markolatba!
16. A sebességet csak lassan növelje, hogy a sebesség ne változzon túl gyorsan!
17. A bekapcsolt futópádot ne hagyja felügyelet nélkül! Minden edzés után vegye ki a biztonsági kulcsot, illetve a tápkábelt húzza ki a fali aljzatból. A főkapcsolót kapcsolja át a reset/off állásba.
18. A pulzusszám-érzékelő orvosi célokra nem alkalmas. A mért adatok csak tájékoztató jellegűek, több különböző tényező is befolyásolja azokat.
19. Ne emelje fel, ne tegye le, illetve ne helyezze át a futópádot addig, míg nincs megfelelően összeszerelve. Ahhoz, hogy a futópádot mozgatni tudja, rendelkeznie kell 20 kg-os súly biztonságos mozgatásának képességével.

20. A futópad összecsuksa vagy áthelyezése során ellenőrizze, hogy a biztosító csap olyan állásban van, amely megfelelően biztosítja a keretet.

21. A futószalag lejtését ne módosítsa úgy, hogy a futópad alá tárgyakat helyez!

22. Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg a futópad minden elemét!

23. A futópad nyílásaiba tilos bedobni vagy behelyezni bármilyen idegen tárgyat!

24. **VESZÉLY:** minden edzés után, tisztítás vagy karbantartás előtt húzza ki a tápkábelt! A motor borítását soha ne vegye le, kivéve azt az esetet, amikor a szakszervíz munkatársa erre utasította! A jelen használati útmutatót meghaladó karbantartást kizárólag az eladó szakszervíze végezheti!

25. Ez a futópad kizárólag otthoni használatra, illetve rövid ideig tartó terhelésre van tervezve. Ez a futópad nem alkalmas üzleti célú alkalmazásra, sem bérbeadásra.

26. **FIGYELMEZTETÉS:**

Ha a tápkábel megsérül, azonnali cseréjét kizárólag a szakszervíz munkatársa vagy hasonlóan szakképzett személy végezheti! Ezt a berendezést a csökkentett fizikai, érzékelési vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek (ideértve a gyerekeket is) nem használhatják! Azok a személyek, akiknek nincs tapasztalata a futópad használatával, kizárólag felelős személy felügyelete mellett használhatják a futópado! Gyerekek jelenléte esetén biztosítani kell a felügyeletet, hogy ne játszanak a futópaddal!

27. A futópado helyezze egyenes, szilárd felületre! A futópado csatlakoztassa megfelelő teljesítményű, földelt fali aljzatba. Az energiaigényre és a tápellátásra vonatkozó információkat megtalálja a futópado elhelyezett címkén.

28. Üzemi hőmérséklet: 5°C-40°C. Abban az esetben, ha a futópad ennél alacsonyabb hőmérséklet hatásainak volt kitéve, ellenőrizze, hogy a bekapcsolás előtt elérte-e a szobahőmérsékletet. Ellenkező esetben a számítógép vagy más elektronikus alkatrészek károsodhatnak.

1.1 Fontos villamossági tájékoztatás

FIGYELMEZTETÉS!

- Ehhez a futópadhoz tilos az RCD áram-védőkapcsolóval – Residual Current Device (amerikai verzió = GFCI) ellátott aljzatot használni! Az RCD/GFCI áram-

védőkapcsoló a nagy energiafelhasználású berendezéseket lekapcsolja! A fő kábelt a futópad mozgó részeitől távol vezesse, ideértve az emelő mechanizmust és a transzport kerekeket is.

- SOHA ne vegyen le semmilyen borítást, takaróelemet anélkül, hogy előtte a futópadot nem áramtalanította a fali aljzatból való kihúzással!

1.2 Működésre vonatkozó fontos tájékoztatás

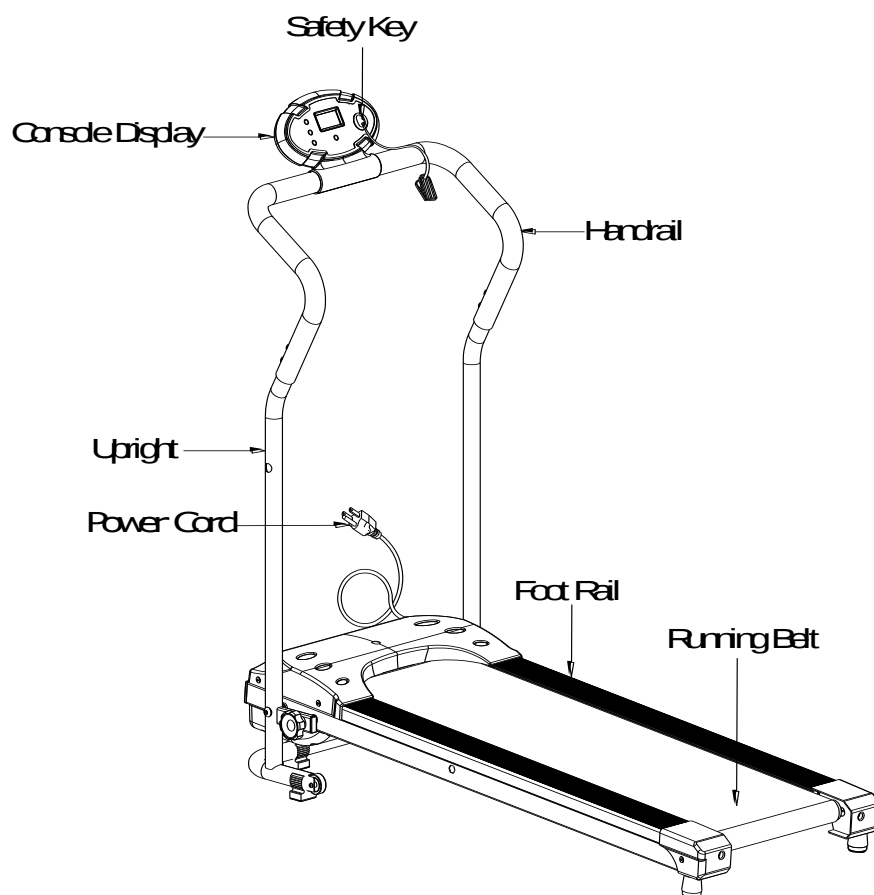
- A sebesség változása nem történik meg azonnal. A számítógépen állítsa be a kívánt sebességet. A számítógép fokozatosan változtatja meg a sebességet.
- Legyen óvatos, ha futás közben más tevékenységet is végez, pl. tévét néz, olvas stb. A futópad használatával egyidőben végzett más tevékenység az egyensúly elvesztéséhez, ennek következtében sérüléshez is vezethet!
- Az egyensúly elvesztésének megelőzése céljából SOHA ne lépjen fel, illetve ne lépjen le a futószalagról akkor, amikor az mozgásban van! A futószalag mozgása nagyon alacsony sebességen kezdődik, ez által könnyebb a fellépés.
- Amikor kezeli a számítógépet, kapaszkodjon a markolatba!
- A futópadot biztonsági kulccsal szállítjuk. A biztonsági kulcs kivételének következménye az, hogy a futószalag azonnal leáll, és a futópad kikapcsolódik. Az edzés folytatáshoz helyezze vissza a biztonsági kulcsot!
- Ne gyakoroljon túlságosan nagy nyomást a számítógép gombjaira! A számítógép kezeléséhez elegendő mérsékelten megnyomni a gombokat.

2. Futópad részei

A futópad segítségével javíthatja a fizikai erőnlétét. A futópad nem igényel nagy helyet, és egyszerűen összecsuksukható.

Sebességtartomány: 1.0-8km/óra

Maximális teherbírás: 95 kg



Magyarázat:

Safety key – biztonsági kulcs

Console display – számítógép képernyő

Handrail – markolatok

Upright – oszlopok

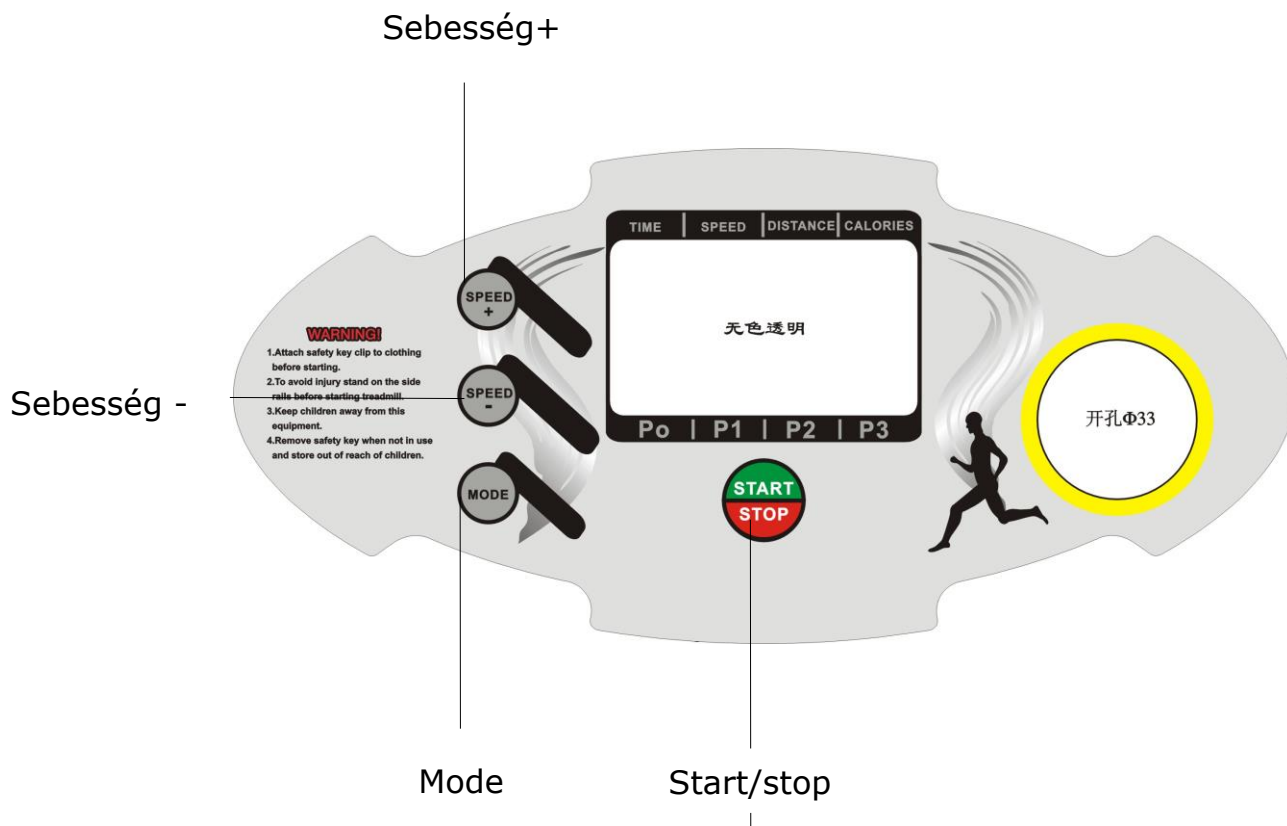
Power cord – tápkábel

Foot rail – oldalsó fellépők

Running belt – futószalag

3. Számítógép kezelése

3.1 Számítógép nyomógombjai



(13) MODE

Indítsa el a futópadot, és nyomja meg az előre beállított P1-P5 program választó gomb egyikét.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0	STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

P5

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	STOP

(14) START/STOP

A gomb megnyomásával elindítja a futópadot. Nyomja meg a gombot edzés közben, ha a futópadot le akarja állítani.

(15) SPEED +

A gomb megnyomásával egy fokozattal megnöveli a sebességet. A gomb hosszantartó megnyomásával a sebesség fokozatosan emelkedik.

(16) SPEED –

A gomb megnyomásával egy fokozattal csökkenti a sebességet. A gomb hosszantartó megnyomásával a sebesség fokozatosan csökken.

3.2 Kezdés

A futópadot úgy kapcsolja be, hogy a tápkábelt csatlakoztatja a fali aljzatba, és megnyomja az elülső oldalon, a motor borítása alatt található kapcsolót. Ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcsot – amely nélkül a futópad nem indul el – helyesen helyezte be. A futópad bekapcsolása után bekapcsolódik a számítógép képernyője.

4. Karbantartás

A rendszeres karbantartás/kenés meghosszabbíthatja a termék élettartamát. A futópad és a futófelület rendszeres karbantartásával érhető el, hogy a futópad a legjobb teljesítményét nyújtsa.

FIGYELMEZTETÉS: A FUTÓSZALAG ÁLLAPOTA FŐ SZEREPET JÁTSZIK A TERMÉK FUNKCIONALITÁSA, ÉLETTARTAMA SZEMPONTJÁBÓL! JAVASOLJUK

EZEN RÉSZ RENDSZERES KENÉSÉT. AZ ELMULASZTOTT KARBANTARTÁS KÖVETKEZTÉBEN KELETKEZŐ HIBÁKRA A JÓTÁLLÁS NEM VONATKOZIK!

FIGYELMEZTETÉS: KARBANTARTÁS ELŐTT ÁRAMTALANÍTSA A GÉPET ÚGY, HOGY A TÁPKÁBEL CSATLAKOZÓJÁT KIHÚZZA A FALI ALJZATBÓL!

FIGYELMEZTETÉS: ÖSSZECSUKÁS ELŐTT A FUTÓPADOT TELJESEN ÁLLÍTSA LE!

4.1 Általános karbantartás

- A futópad szögleteit, a szögletek és a keret közötti felületet törölje le puha, nedves törülőkendővel. A futószalag külső felületét enyhén szappanos vízzel és finom szálú kefével is tisztíthatja. A tisztítást havonta egyszer végezze. Használat előtt hagyja a futófelületet megszáradni!
- Legalább havonta egy alkalommal porszívózza ki a futópad alatti területet, hogy megakadályozza a porréteg keletkezését.

4.2 Általános kezelés

- Használat előtt ellenőrizzen minden alkatrészt!
- Bármilyen sérült alkatrészt azonnal cseréljen ki!
- Bármilyen rész sérülése esetén tilos a futópadot használni! Azonnal lépjen kapcsolatba az eladóval!

A padlózatra vagy szőnyegre helyezzen megfelelő alátétet, hogy megvédje a padlózatot az esetleges sérüléstől! A futópad néhány alkatrésze kenőolajjal lett lekezelve, az olaj bármikor kifolyhat!

4.3 A futószalag, a lap és a kerekek kenése

A súrlódás befolyásolja a futópad és a futószalag élettartamát! Javasolt ezen alkatrészek rendszeres kenése, ez által meghosszabbítható a termék élettartama.

Az olaj a csomagolás része. A futópad kenőanyaggal történő kezelése körülbelül 40 óra üzemelés után ajánlott.

A futópad kenőanyaggal történő kezelésének javasolt időintervalluma:

Ritka használat (kevesebb mint heti 3 óra) – 6 havonta

Rendszeres használat (heti 3-5 óra) – 3 havonta

Gyakori használat (több mint heti 5 óra) – 6-8 hetente

Kenés menete:

- A futószalag és a lap közötti felület tisztításához használjon puha, száraz törlőkendőt.
- Az olajat egyenletesen vigye fel a futószalag belső felületére és a lapra (ellenőrizze, hogy a futópad ki van-e kapcsolva, áramtalanítva).
- Rendszeresen kenje át az elülső és a hátsó hengert, hogy a gép megőrizze a teljesítményét.

Ha a futószalagot, a lapot és a kerekeket is tisztán tartja, a következő kenés előreláthatóan 800 üzemóra után szükséges.

4.4 Hogyan ellenőrizzem, hogy a futófelület jól van-e lekenve?

7. A futópadot áramtalanítsa, a tápkábelt húzza ki a fali aljzatból.

8. A futópadot csukja össze a tárolási helyzetbe.

9. Tapintással ellenőrizze a futófelület alsó részének állapotát.

Ha a felület tapintásra síkos, a kenés nem szükséges.

Ha a felület tapintásra száraz, használja a szilikon kenőolajat!

Javasoljuk a szilikonolajat tartalmazó spray használatát!

4.5 Futószalag beállítása

A futószalag feszessége azért fontos, hogy biztosítva legyen a futófelület sima, stabil állapota. A futószalag a jobb oldali, illetve a bal oldali beállító csavarok segítségével

állítható. A beállításhoz használja az imbuszkulcsot, amely a futópad tartozéka. Az állító csavarok a lábfellépők végén találhatók, lásd az alábbi ábrát:



Figyelem: A beállítást a takaróelemeken található kicsi nyílásokon keresztül kell elvégezni.

A hátsó hengert csak az elülső oldali henger csúszásának megelőzése céljából húzza meg. Mindkét csavart – jobb oldali és bal oldali – forgassa az óramutató járásával megegyező irányban, és ellenőrizze a futószalag megfelelő feszességét!

A FUTÓSZALAGOT NE FESZÍTSE TÚL – a túlfeszítés a futószalag károsodásához, illetve a csapágyak sérüléséhez vezethet.

4.6 Futószalag középre állítása, centrikus beállítás

A futópad úgy lett tervezve, hogy a futószalag közepén legyen. Némelyik futópad esetében természetes jelenség, hogy az egyik oldalra húz a futószalag, ha a futószalag sportoló nélkül mozog. Néhány perc használat után a futószalagnak középre irányuló mozgást kell mutatnia. Ha működés közben a futószalag állandó jelleggel oldalra húz, szükséges a futószalag beállítását elvégezni. A beállítás az alábbi lépésekben végezhető el:

▲ A sebességet először a legalacsonyabb fokozatra állítsa

▲ Ezután ellenőrizze, melyik oldalra húz a futószalag

Ha a futószalag jobbra húz, húzza meg a jobb oldali csavart, és a 6 mm-es imbuszkulcs segítségével lazítsa ki a bal oldali csavart úgy, hogy a futószalag középső pozícióban legyen, centrikusan. Ha a futószalag balra húz, húzza meg a bal oldali csavart, és a 6 mm-es imbuszkulcs segítségével lazítsa ki a jobb oldali csavart úgy, hogy a futószalag középső pozícióban legyen. Ha a beállításhoz imbuszkulcsot használ, fontos, hogy a beállítást fél fordulatos intervallumokban végezze. A futószalag túlfeszítése meghibásodáshoz vezethet!

5. ÚTMUTATÓ AZ EDZÉSHEZ

FIGYELEM: edzés megkezdése előtt az egészségügyi állapotával kapcsolatban kérje orvosa tanácsát! Ez fontos főleg 35 évnél idősebb személyek esetén, illetve olyan személyeknél, akiknél fennáll valamilyen egészségügyi probléma.

A szív és a tüdő kapacitása, illetve a vér által izmokba történő oxigén szállításának képessége fontos tényezők, melyek meghatározzák a teljesítményt. Az izmaink funkcionálitása az oxigén függvénye, amely biztosítja a napi aktivitáshoz szükséges energiát – ez az ún. aerobikus aktivitás. Ha fittnek érzi magát, a szívének nem kell nagy erőfeszítésekkel dolgoznia.

Útmutató a bemelegítéshez

Bemelegítési tippek:

- Kezdje az ízületek folyamatos nyújtásával, pl. csuklók forgatásával, karok hajlításával, vállak mozgatásával.
- A nyújtó gyakorlatok előtt minden esetben melegítsen be, mert akkor fokozódik a véráramlás, és az izmok rugalmasabbá válnak.
- Kezdje az alsó végtagokkal, és folytassa felfelé.
- Minden nyújtó gyakorlat legalább 10 másodpercig tartson (20-30 másodperc), és 2-3x ismételje meg.
- Kerülje a fájdalmas állapotokat! Ha bármilyen fájdalmat érez, hagyja abba.
- Ne szökdécseljen! A nyújtás legyen folyamatos és laza!
- Nyújtó gyakorlatok alatt ne tartsa vissza a levegőt.

Edzés után is nyújtózkodjon, hogy megelőzze az izmok megrövidülését!

Combizom nyújtása:

- Álljon a jobb lábára, bal kezével fogja meg a bal bokát, a lábát húzza hátul felfelé, a csípő irányába.
- Álljon egyenes háttal, térdei legyenek egymás mellett. Ha szükséges, az egyensúly miatt támaszkodjon a falnak.
- Tartsa kb. 10 másodpercig.
- A gyakorlatot ismételje meg a másik lábbal is.



Hátsó combrészt nyújtása:

- Nyújtsa ki az egyik lábát, kezeket tegye a behajlított lábakra (combokra). Nyomja lefelé és kifelé addig, míg a térd hátsó részében (vagy a kinyújtott lábán) feszülést érez.
- A térdek lazák legyenek, a háta egyenes legyen.
- Tartsa kb. 10 másodpercig.
- A gyakorlatot ismételje meg a másik lábbal is.



Vádlik nyújtása:

- Az egyik lábat tegye hátra. A talpa végig a padlót érintse. A testsúlyát helyezze át az elülső lábára.
- Tartsa kb. 10 másodpercig.
- A gyakorlatot ismételje meg a másik lábbal is.
- Megjegyzés: Gyakorlat közben a háta és a hátra tett lába egyenesen álljon.



Belső combizom nyújtása:

- Üljön le úgy, hogy talpai egymás mellett legyenek, térdekkel kifelé. Amennyire csak tudja, mindkét lábát húzza a lágyék területe felé.
- Tartsa kb. 10 másodpercig.



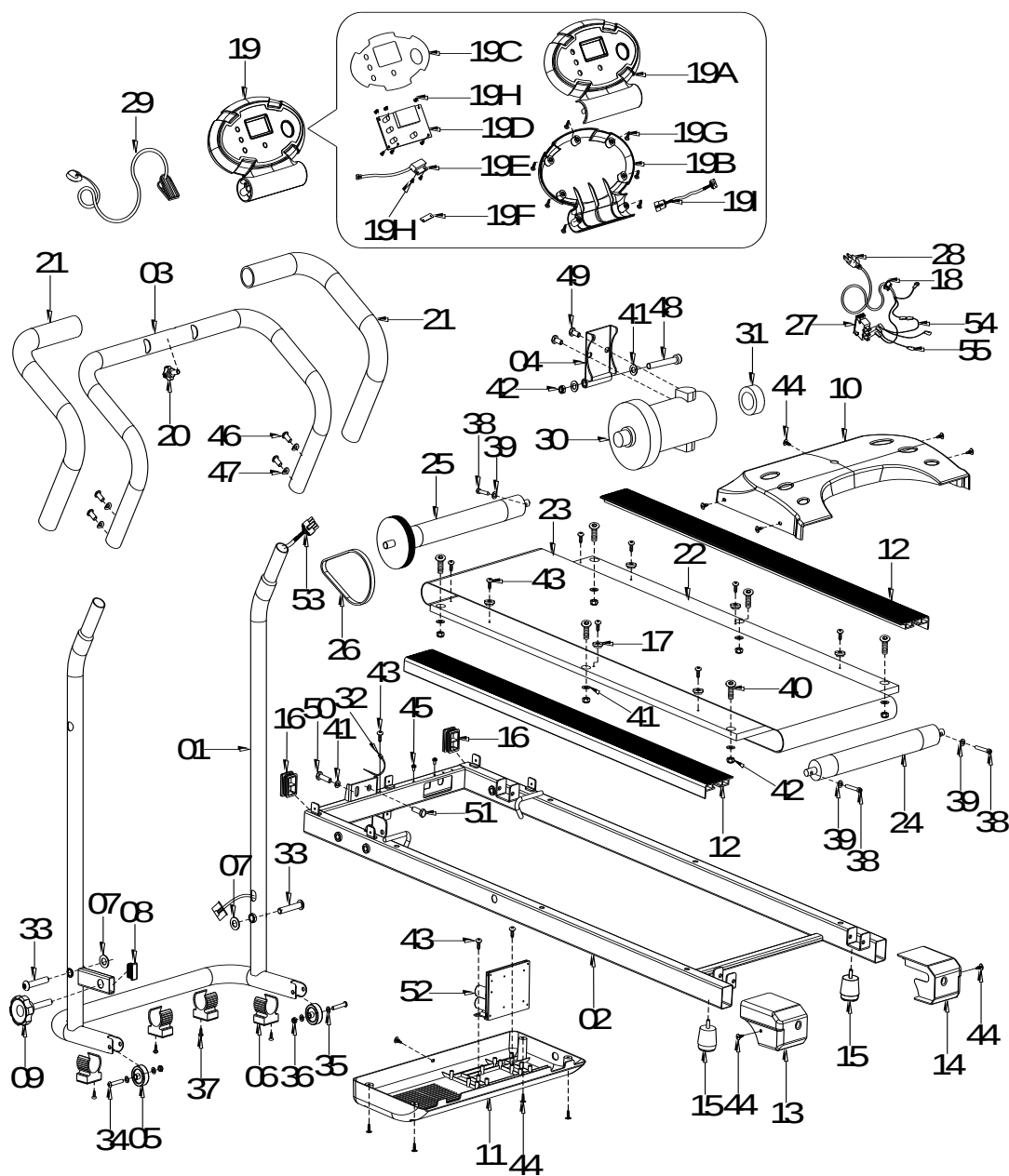
6. Alkatrészek jegyzéke, részletes nézet

Sz.	Megnevezés	Db
1	Fő keret	1
2	Fő keret szett	1
3	Markolat rúd	1
4	Motor	1
5	Kerék	2
6	C-alakú beállító láb	4
7	φ18 műanyag alátét	2
8	Négyszögletes ütköző	1
9	M10 állítható csavar	1
10	Motor felső borítása	1
11	Motor alsó borítása	1
12	Oldalsó elem	2
13	Bal oldali végzáró elem	1
14	Jobb oldali végzáró elem	1
15	Állítható alátét	2
16	Négyszögletes ütköző	2
17	Oldalsó elem rögzítője	6
18	Tápkábel rögzítője	1
19	Számítógép szett	1
19A	Számítógép felső borítása	1
19B	Számítógép alsó borítása	1
19C	Panel	1
19D	PCB képernyő	1
19E	Biztonsági kulcs érzékelő	1
19F	Biztonsági kulcs betét	1
19G	ST4.2*13 csavar	7

Sz	Megnevezés	Db
24	Hátsó henger	1
25	Elülső henger	1
26	Szíj	1
27	Kapcsoló	1
28	Tápkábel	1
29	Biztonsági kulcs	1
30	Motor	1
31	Mágneses gyűrű	1
32	Szalag	1
33	M10*60 csavar	2
34	M6*40 csavar	2
35	Φ6 alátét	4
36	M6 csavaranya	2
37	ST4.2*13 csavar	4
38	M6*45 csavar	3
39	Φ6 lapos alátét	3
40	M8*60 csavar	6
41	Φ8 lapos alátét	9
42	M8 csavaranya	7
43	ST4.2*13 csavar	11
44	ST4.2*13 csavar	12
45	M4*8 csavar	2
46	M8*16 csavar	4
47	Φ8 alátét	4
48	M8*90 csavar	1
49	M8*12 csavar	2

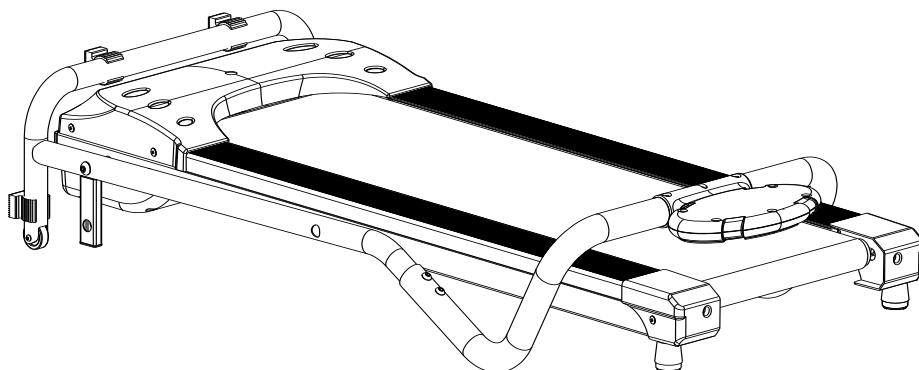
19H	ST3*8 csavar	8
19I	Számítógép csatlakoztató kábele	1
20	3-as kicsi forgatható csavar	1
21	Habszivacsos markolat	2
22	Futószalag felülete	1
23	Futószalag	1

50	M8*35 csavar	1
51	M8*25 csavar	1
52	Ellenőrző panel	1
53	Panel összekötő kábele	1
54	AC bemenet (fekete)	1
55	AC kimenet (piros)	1

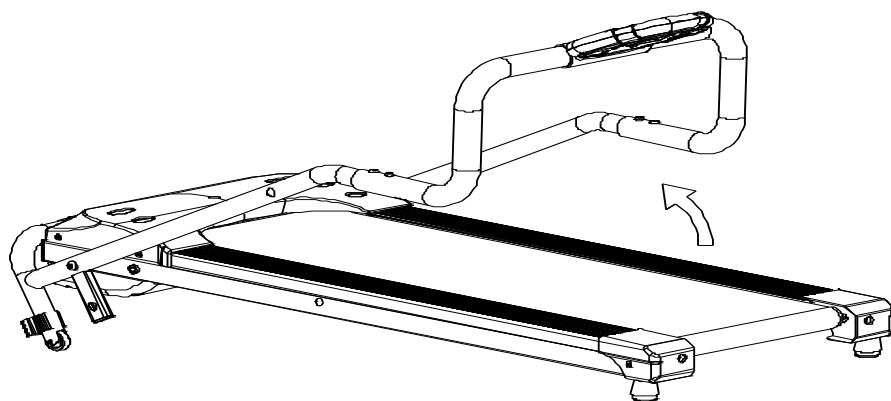


6. Összeszerelési útmutató

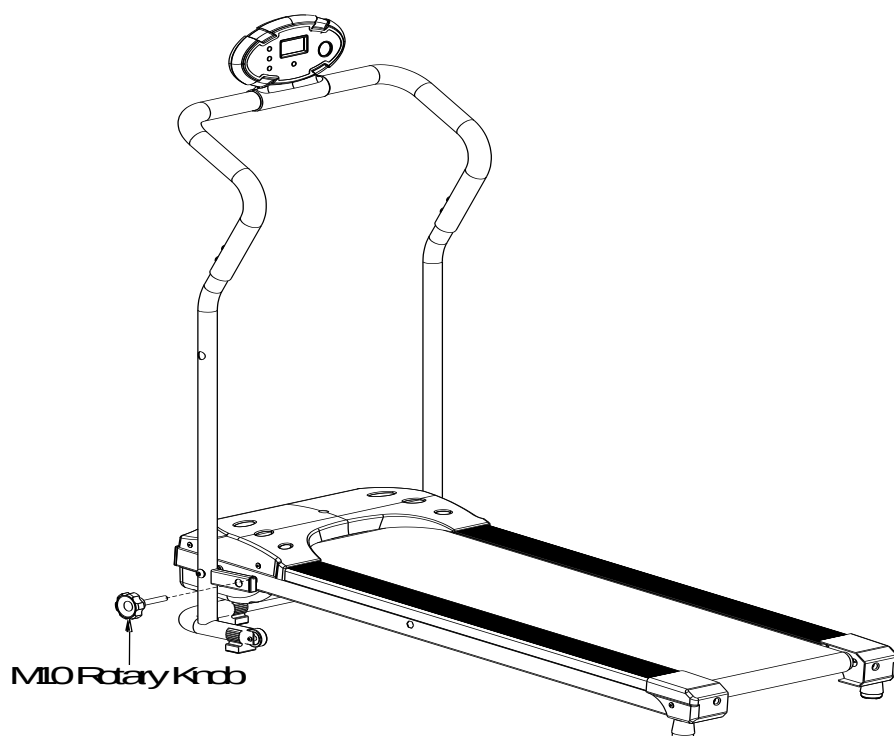
1. lépés:



2. lépés:

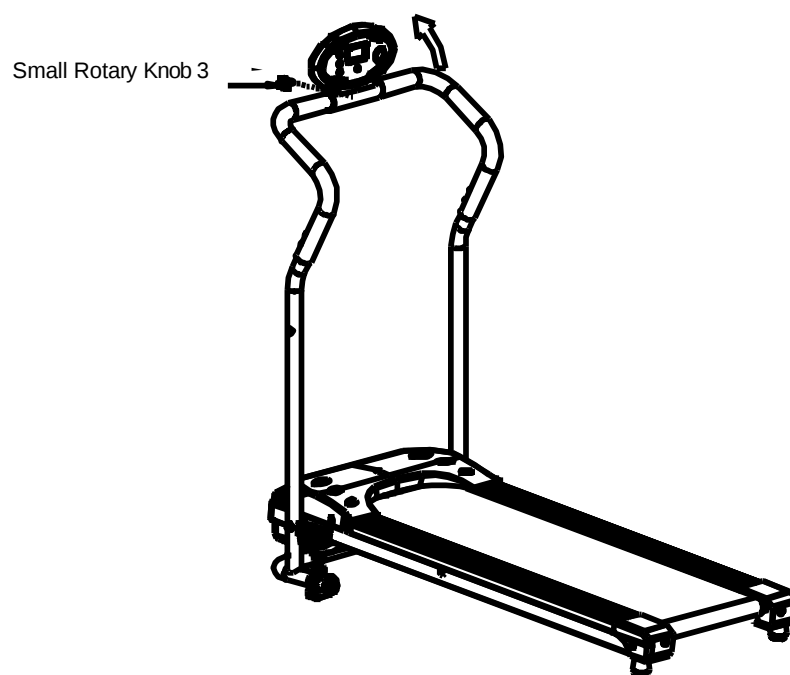


3. lépés:



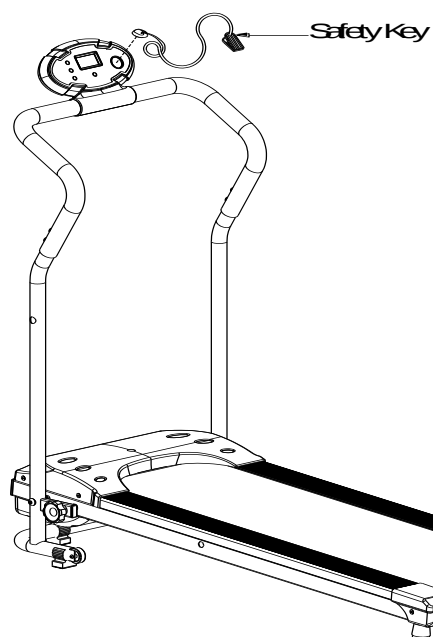
* M10 állítható csavar

4. lépés:



* 3-as kicsi forgatható csavar

5. lépés:



* Biztonsági kulcs

Előfordulhat, hogy a képek eltérnek a valóságtól. Ennek ez az oka, hogy folyamatosan azon dolgozunk, hogy javuljon a termékek minősége, kivitelezése. Ez nem ok a reklamációhoz.

Figyelem: Nem áll módunkban folyamatos tájékoztatást adni minden funkció, illetve specifikáció módosításáról, mely a termék műszaki fejlesztésének eredménye.

Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak **2 év** **jótállást** nyújtja, az eladás napjától kezdődően

A jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra:

1. felhasználó hibájából keletkezett sérülések, azaz a termék meghibásodása a helytelen összeszerelés, szakszerűtlen javítás, a nem rendeltetésszerű használat, mely ellentétes a garancia levélben leírtakkal
2. nem megfelelő vagy elmaradt karbantartás
3. mechanikai sérülések
4. természetes kopás mindennapos használat következtében (pl. gumi és műanyag alkatrészek, olyan mozgó mechanizmusok, mint a csapágyak, az ékszíj, a számítógépen található gombok kopása)
5. elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófák
6. szakszerűtlen beavatkozások
7. nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy túl magas hőmérséklet, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek

Figyelmeztetés:

1. A hangokkal, esetleg nyikorgással kísért edzés nem jelent olyan hibát, amely akadályozná a futópada használatát, ezért nem reklamáció tárgya. Ezen jelenség rendszeres karbantartással megszüntethető.
2. A csapágyak, az ékszíj és egyéb mozgó alkatrészek élettartama a jótállási időnél rövidebb lehet.
3. Legalább 12 havonta egyszer szükséges a szakszerű tisztítás és beállítás elvégzése.
4. A jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, amelynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag úgy, hogy a termék rendes használatra alkalmas legyen.
5. A reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum bemutatásával



KÖRNYEZETVÉDELEM - villamos és elektronikus berendezések megsemmisítésére vonatkozó tájékoztatás.

A termék élettartama lejártá után vagy olyan esetben, amikor a termék javítása nem lenne gazdaságos, a terméket meg kell semmisíteni. A terméket tilos háztartási hulladékkal együtt kezelni! A terméket adja le az erre a célra kijelölt hulladékgyűjtő helyen, ahol ingyenesen átveszik.

A helyes hulladékkezeléssel Ön hozzájárul az értékes természeti források megóvásához, csökkenti a környezetre és az egészségre gyakorolt káros hatásokat, melyek ellenkező esetben a nem megfelelő hulladékkezelés következményei. További tájékoztatást kérje a helyileg illetékes szervektől vagy a legközelebbi hulladékkezelőtől. Az ilyen típusú hulladék nem megfelelő hulladékkezelése nemzeti jogszabályoknak megfelelően büntetést vonhat maga után.

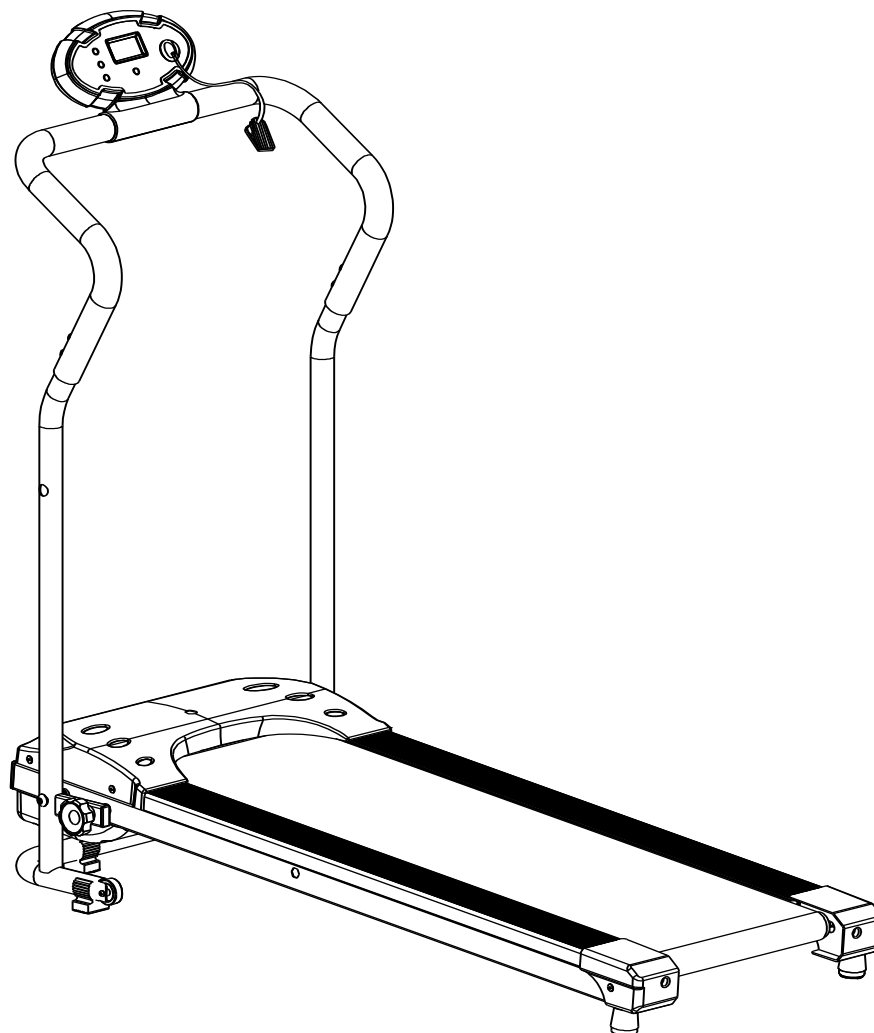
Copyright – szerzői jogok

A MASTER SPORT s.r.o. társaság a jelen használati útmutató tartalmához kapcsolódó minden szerzői jogot fenntartja. A szerzői jog megtiltja a jelen használati útmutató bármely részének, illetve egészének másolását harmadik fél által, a társaság előzetes és kifejezett hozzájárulása nélkül. A MASTER SPORT s.r.o. társaság nem vállal felelősséget a jelen használati útmutatóban közölt információk felhasználásáért, bármilyen szabadalomért nem vállal semmilyen felelősséget.





BANDA DE ALERGARE MASTER F-07 MAS-F07



Manual de utilizare



Acest produs are un consum mare de curent, astfel încât nu îl conectați la aceeași priză cu alte aparate de uz casnic cu un consum mai mare de curent, cum ar fi aparate de aer condiționat etc.

Asigurați-vă că întrerupătorul este la **10 A** și utilizați priza numai pentru

Imaginile sunt doar în scop ilustrativ, aspectul real al produsului poate

1. Precauții importante de siguranță

AVERTISMENT: Pentru a reduce riscul de rănire gravă, citiți toate precauțiile și instrucțiunile importante de siguranță din acest manual și toate avertismentele amplasate pe banda de alergare înainte de a utiliza produsul. Nu ne asumăm nicio responsabilitate pentru vătămrile corporale sau materiale rezultate din utilizarea acestui produs.

1. Înainte de primul antrenament, consultați-vă medicul pentru a vă ajuta să elaborați un plan de exerciții adecvat. Consultarea unui medic este importantă pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani sau cu afecțiuni medicale.
2. Proprietarul aparatului trebuie să se asigure că toți utilizatorii sunt suficient de familiarizați cu instrucțiunile de siguranță și cu riscurile utilizării benzii de alergare.
3. Utilizați banda de alergare numai așa cum este descris în acest manual.
4. Așezați produsul pe o suprafață plană și fermă. Trebuie să existe un spațiu liber de cel puțin 2,4 m în spatele aparatului și 0,6 m pe laturi. Nu așezați banda de alergare pe suprafețe unde alimentarea cu aer ar putea fi obstrucționată. Plasați un tampon sub produs pentru a proteja covorul sau podeaua.
5. Așezați produsul în interior. Nu expuneți la umiditate ridicată și praf. Nu așezați banda de alergare într-un garaj, pe o terasă acoperită sau în apropierea apei.

6. Nu utilizați banda de alergare în locurile în care se folosesc produse aerosoli sau în încăperi cu concentrație scăzută de oxigen.
7. Țineți copiii sub 12 ani și animalele de companie departe de aparat.
8. O singură persoană poate face exerciții pe centură în același timp.
9. Purtați îmbrăcăminte sport adecvată. Nu purtați haine largi care s-ar putea prinde în banda de alergare. Purtați întotdeauna pantofi sport; nu pășiți pe banda de alergare desculți, în colanți sau sandale.
10. Conectați cureaua la prize cu împământare. La același circuit nu trebuie conectat niciun alt echipament cu consum mare de energie. Utilizați o siguranță de 10A.
11. Dacă trebuie să utilizați un cablu prelungitor, utilizați numai un cablu cu trei pini 230V/15A care nu depășește 2 m.
12. Țineți cablul de alimentare departe de suprafețele fierbinți.
13. Nu mișcați niciodată cureaua care formează suprafața de rulare dacă mașina este oprită sau deteriorată.
14. Înainte de utilizare, citiți instrucțiunile și încercați să utilizați cheia de siguranță.
15. Nu coborâți niciodată banda de alergare în timp ce stați pe banda de alergare. Țineți-vă întotdeauna de mână atunci când utilizați cureaua.
16. Schimbați încet viteza pentru a evita fluctuațiile bruște de viteză.
17. Nu lăsați niciodată centura de siguranță pusă nesupravegheată. După fiecare exercițiu, scoateți cheia de siguranță și cablul de alimentare din priză. Rotiți comutatorul în poziția de resetare/oprire.
18. Senzorul de ritm cardiac nu este destinat scopurilor medicale. Datele măsurate sunt doar orientative și pot fi influențate de diverși factori.
19. Nu încercați să ridicați, să așezați sau să mutați mașina până când aceasta nu este asamblată corespunzător. Trebuie să puteți ridica în siguranță 20 kg pentru a deplasa cureaua.
20. Atunci când pliați sau mutați produsul, asigurați-vă că știftul de blocare este într-o poziție care blochează în siguranță cadrul.
21. Nu modificați înclinarea benzii de alergare prin plasarea de obiecte sub produs.
22. Verificați și strângeți în mod regulat toate piesele benzii de alergare.
23. Nu aruncați sau introduceți niciodată obiecte în orificiile produsului.

24. PERICOL: Deconectați întotdeauna cablul de alimentare după antrenament, înainte de curățare sau întreținere. Nu scoateți niciodată capacul motorului decât dacă sunteți instruit în acest sens de un tehnician de service. Întreținerea care depășește domeniul de aplicare al acestui manual trebuie efectuată numai de către un centru de service autorizat al dealerului.

25. Această bandă de alergare este destinată exclusiv utilizării la domiciliu și încărcării pe termen scurt. Acest produs nu este destinat utilizării comerciale sau închirierii.

26. **AVERTISMENT:**

Dacă cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit imediat de un tehnician de service sau de o persoană calificată în mod similar. Acest aparat nu este destinat utilizării de către persoane (inclusiv copii) cu abilități fizice, senzoriale sau mentale reduse. Persoanele fără experiență cu banda de alergare trebuie să fie supravegheate de o persoană responsabilă atunci când fac exerciții. Copiii trebuie supravegheați astfel încât să nu se joace cu banda de alergare.

27. Așezați mașina pe o suprafață plană și fermă. Conectați banda de alergare la o priză cu împământare cu o sarcină corespunzătoare. Consultați eticheta amplasată pe produs pentru informații privind sarcina și sursa de alimentare.

28. Temperatura de funcționare: de la 5°C la 40°C. În cazul în care banda de alergare a fost expusă la o temperatură mai scăzută, asigurați-vă că mașina s-a încălzit până la temperatura camerei înainte de a o porni. În caz contrar, computerul sau alte componente electrice pot fi deteriorate.

1.1 Informații electrice importante

AVERTISMENT!

- Nu utilizați niciodată o priză cu un dispozitiv de curent rezidual (RCD) (versiunea americană = GFCI) pentru acest aparat. RCD/GFCI va deconecta dispozitivele cu consum mare de energie. Rutați cablul principal departe de părțile mobile ale mașinii, inclusiv mecanismul de ridicare și roțile de transport.
- Nu îndepărtați NICIODATĂ niciun capac fără a deconecta mai întâi aparatul.

1.2 Informații operaționale importante

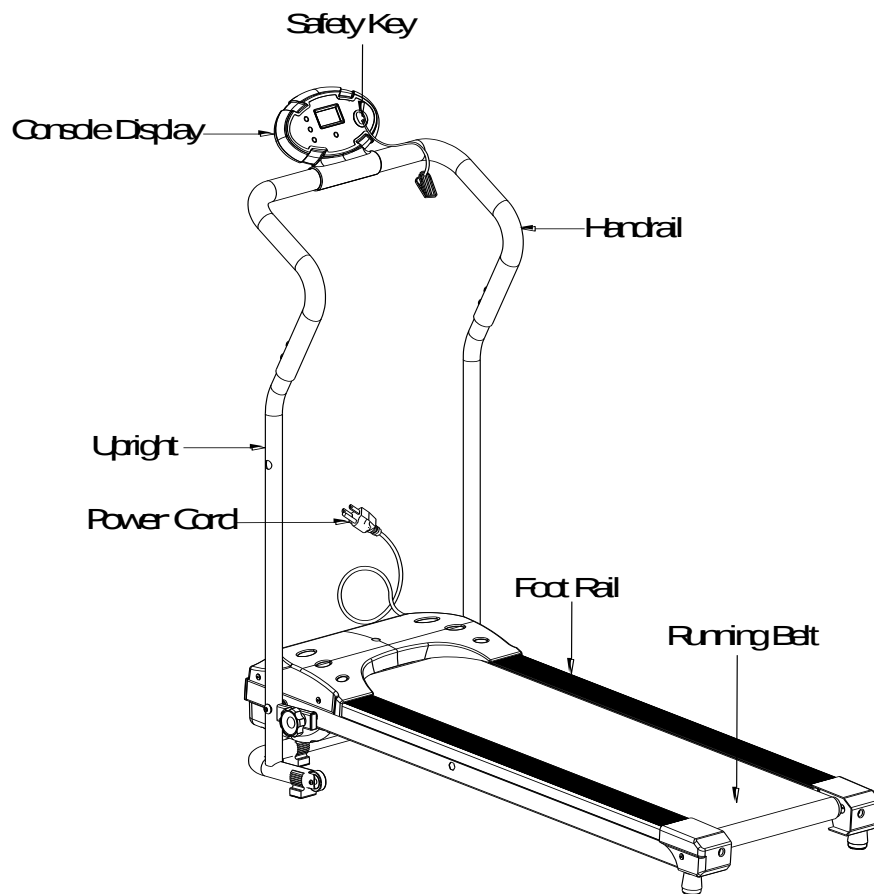
- Modificarea vitezei nu are loc imediat. Setați viteza dorită pe computer. Computerul va schimba viteza treptat.
- Aveți grijă dacă efectuați și alte activități în timp ce alergați pe banda de alergare, cum ar fi să vă uitați la televizor, să citiți etc. Activitățile multiple în același timp pot cauza pierderea echilibrului și rănirea ulterioară.
- Pentru a preveni pierderea echilibrului, nu urcați sau coborâți NICIODATĂ pe o bandă în mișcare. Mișcarea benzii începe la o viteză foarte mică, ceea ce face mai ușoară urcarea pe bandă.
- Atunci când manevrați computerul, țineți-vă de mâner.
- Această mașină vine cu o cheie de siguranță. Îndepărtarea cheii de siguranță duce la oprirea imediată a curelei și la oprirea mașinii. Pentru a relua antrenamentul, atașați din nou cheia de siguranță.
- Nu puneți presiune excesivă pe butoanele computerului. O apăsare ușoară a butonului este suficientă pentru a opera computerul.

2. Piese de mașini

Cu această bandă de alergare vă puteți îmbunătăți condiția fizică. Produsul nu ocupă mult spațiu și poate fi ușor pliat.

Viteză: 1.0-8km/h

Capacitate maximă de încărcare: 95 kg



Note explicative la diagramă:

Cheie de siguranță

Afișaj consolă - afișaj computer

Balustradă - mânăre

Upright - posturi

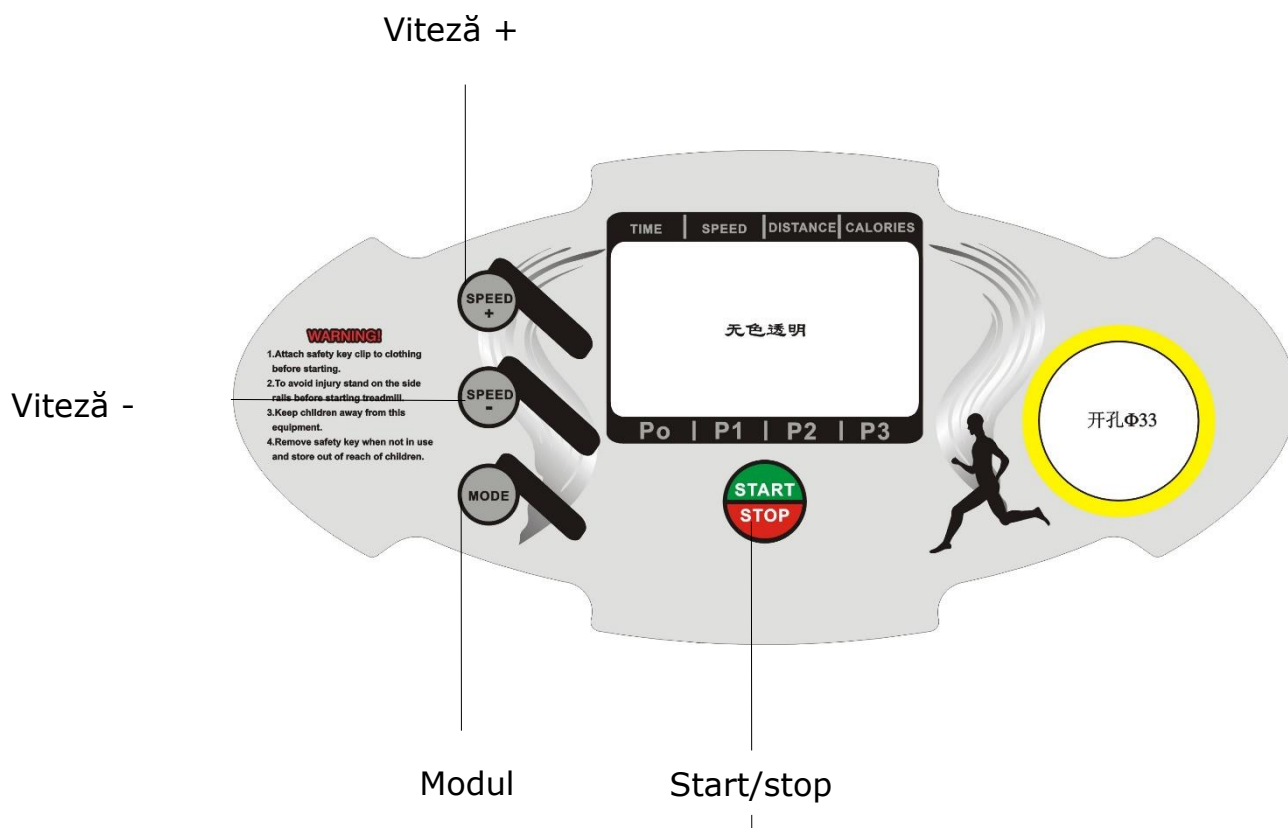
Cablu de alimentare - cablu de alimentare

Șină de picior - șine laterale

Curea de alergare - bandă de alergare

3. Controlul computerului

3.1 Butoane de calculator



(17) MOD

Porniți mașina și apăsați butonul pentru a selecta una dintre presetările P1-P5.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0		STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

P5

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	STOP

(18) START/STOP

Apăsați butonul pentru a porni cureaua. Apăsați butonul în timpul antrenamentului pentru a opri cureaua.

(19) VITEZĂ +

Apăsați butonul pentru a crește viteza cu un grad. Ținând apăsat butonul, viteza va crește continuu.

(20) SPEED -

Apăsați butonul pentru a reduce viteza cu un grad. Ținând butonul apăsat, viteza va scădea continuu.

3.2 Noțiuni introductive

Pentru a porni banda de alergare, conectați-o la rețeaua electrică și porniți comutatorul situat în partea din față, sub capacul motorului. Asigurați-vă că introduceți corect cheia de siguranță, fără de care banda de alergare nu va porni. Odată ce ați pornit banda de alergare, ecranul computerului se va aprinde.

4. Întreținere

Întreținerea/lubrifierea regulată poate prelungi durata de viață a produsului. Cele mai bune performanțe ale benzii de alergare pot fi obținute numai prin întreținerea regulată a benzii de alergare și a suprafeței.

VĂ RUGĂM SĂ REȚINEȚI: STAREA SUPRAFETEI BENZII DE ALERGARE POATE JUCA UN ROL MAJOR ÎN FUNCȚIONAREA ȘI DURABILITATEA PRODUSULUI.

DAUNELE CAUZATE DE ÎNTREȚINEREA NEGLIJATĂ NU SUNT ACOPERITE DE GARANȚIE.

AVERTIZARE: DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE DE LA PRIZA DE PERETE ÎNAINTE DE REPARAȚII.

AVERTIZARE: OPRIȚI COMPLET CUREAUA ÎNAINTE DE PLIERE.

4.1 Întreținerea de rutină

- Folosind o cârpă moale și umedă, ștergeți colțurile benzii și zona dintre colțurile benzii și cadru. Puteți spăla partea superioară a benzii cu apă și săpun blând, folosind o perie. Efectuați această curățare o dată pe lună. Lăsați cureaua să se usuce înainte de utilizare.
- Aspirați sub bandă cel puțin o dată pe lună pentru a preveni acumularea de praf.

4.2 Îngrijirea de rutină

- Verificați toate piesele înainte de utilizare
- Dacă unele piese sunt deteriorate, înlocuiți-le imediat.
- Nu folosiți niciodată cureaua dacă orice parte a acesteia este deteriorată. Contactați imediat dealerul dumneavoastră.

Trebuie să așezați un tampon adecvat pe podea sau covor pentru a-l proteja de eventualele deteriorări. Unele părți ale produsului au fost lubrificate cu ulei care se poate scurge în orice moment.

4.3 Lubrifierea curelei, a plăcii și a roților

Frecarea afectează durata de viață a curelei și suprafața benzii de alergare. Vă recomandăm să lubrifiați regulat aceste piese pentru a prelungi durata de viață a produsului.

Uleiul este inclus în pachet. Lubrifiați cureaua după aproximativ 40 de ore de funcționare.

Vă recomandăm să lubrifiați placa în conformitate cu următoarea procedură:

Utilizare ocazională (mai puțin de 3 ore pe săptămână) - la fiecare 6 luni

Utilizare medie (3-5 ore pe săptămână) - la fiecare 3 luni

Utilizare frecventă (mai mult de 5 ore pe săptămână) - la fiecare 6-8 săptămâni.

Procedura de lubrifiere:

- Utilizați o cârpă moale și uscată pentru a șterge zona dintre curea și placă.
- Întindeți uleiul uniform pe suprafața interioară a curelei și a plăcii (asigurați-vă că mașina este oprită și deconectată de la sursa de alimentare).
- Lubrifiați regulat rolele din față și din spate pentru a menține performanța.

Atâta timp cât mențineți cureaua, placa și roțile curate, vă puteți aștepta să fie nevoie să lubrifiați din nou după 800 de ore.

4.4 Cum se verifică dacă suprafața de rulare este lubrifiată corespunzător?

10. Deconectați cureaua de la priza de rețea.

11. Rabatați cureaua în poziția de depozitare.

12. Verificați la pipăit starea părții inferioare a suprafeței de rulare.

Dacă suprafața este netedă la atingere, atunci nu este nevoie să o lubrifiați.

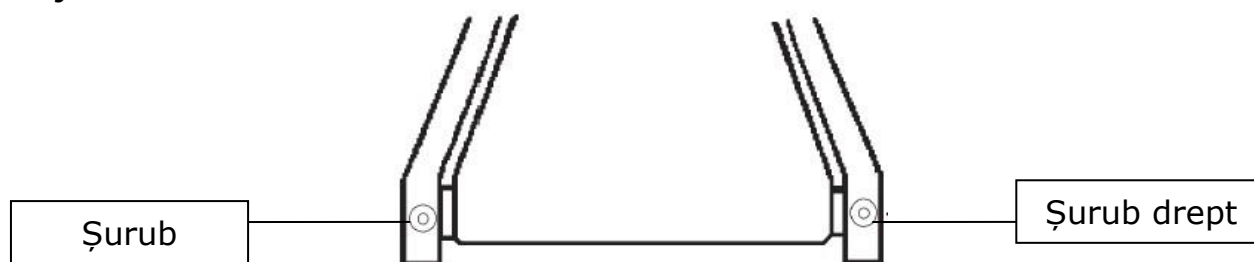
Dacă suprafața este uscată la atingere, utilizați ulei de silicon pentru lubrifiere

Vă recomandăm să folosiți spray cu ulei de silicon.

4.5 Reglarea curelei

Reglarea tensiunii curelei este foarte importantă pentru a asigura o suprafață de

rulare netedă și stabilă. Cureaua poate fi reglată cu ajutorul șuruburilor de reglare din dreapta și din stânga. Reglarea se face cu ajutorul cheii Allen incluse în pachet. Șurubul de reglare este situat la capătul tălpilor, așa cum se arată în imaginea de mai jos:



Notă: Reglarea se face printr-o gaură mică pe capace

Strângeți rola din spate numai pentru a preveni alunecarea rolei din față. Rotiți șuruburile din dreapta și din stânga în sensul acelor de ceasornic și verificați dacă tensiunea curelei este corectă.

NU STRÂNGEȚI cureaua - strângerea excesivă poate cauza deteriorarea curelei și deteriorarea ulterioară a rulmenților.

4.6 Centrarea benzii de rulare

Această curea este fabricată astfel încât banda de alergare să fie centrată. Este normal ca unele benzi să se deplaseze spre o parte dacă banda rulează fără un alergător. După câteva minute de utilizare, cureaua ar trebui să aibă tendința de a merge spre centru. Dacă, în timpul utilizării, cureaua încă se deplasează într-o parte, aceasta trebuie reglată. Urmați această procedură:

▲ Setați mai întâi viteza la cel mai mic nivel

▲ Apoi verificați spre ce parte este deviată cureaua

Dacă cureaua deviază spre dreapta, strângeți șurubul din dreapta și slăbiți șurubul din stânga cu o cheie Allen de 6 mm până când cureaua este centrată. Dacă cureaua deviază spre stânga, strângeți șurubul din stânga și slăbiți șurubul din dreapta cu o cheie Allen de 6 mm până când cureaua este centrată. Dacă reglați cureaua cu o cheie Allen, este important să reglați la intervale de jumătate de tură. Strângerea excesivă a curelei poate cauza deteriorări.

5. INSTRUCȚIUNI PENTRU EXERCIȚII

AVERTISMENT: consultați medicul înainte de a începe orice exercițiu. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau pentru cele cu afecțiuni medicale existente.

Capacitatea inimii și a plămânilor și eficiența cu care oxigenul este distribuit prin sânge către mușchi sunt factori importanți ai performanței dumneavoastră.

Funcționarea mușchilor depinde de oxigen pentru a furniza energie pentru activitățile zilnice - numită activitate aerobă. Atunci când sunteți în formă, inima dumneavoastră nu trebuie să lucreze la fel de mult.

Instrucțiuni de întindere

Sfaturi de întindere:

- Începeți cu exerciții progresive pentru mobilitatea tuturor articulațiilor, de exemplu, rotiți încheieturile, îndoiți brațele și umerii.
- Încălziți-vă întotdeauna înainte de exercițiile de întindere, deoarece acest lucru crește circulația sângelui, ceea ce face mușchii mai flexibili.
- Începeți cu membrele inferioare și urcați.
- Fiecare întindere trebuie menținută timp de cel puțin 10 secunde (20 până la 30 de secunde), cu repetarea obișnuită de 2 până la 3 ori.
- Nu o prelungi până la punctul de a suferi. Dacă simțiți vreo durere, relaxați-vă.
- Stați nemișcat. Întinderea trebuie să fie treptată și relaxată.
- Nu vă țineți respirația în timpul întinderii.

Întindeți-vă după exerciții pentru a preveni scurtarea mușchilor.

Întinderea mușchiului

coapsei:

- Stați pe piciorul drept și prindeți-vă glezna stângă cu mâna stângă și aduceți piciorul înapoi spre șolduri.
- Mențineți spatele drept și genunchii apropiați. Folosiți peretele pentru echilibru, dacă este necesar.
- Țineți timp de aproximativ 10 secunde.
- - repetați pentru celălalt



Întinderea părții din spate a coapsei:

- Întindeți un picior, puneți-vă mâinile pe picioarele îndoite (coapsele). Împingeți în jos și în afară până când începeți să simțiți tensiune în partea din spate a genunchiului (sau a piciorului întins).
- Țineți genunchii relaxați și spatele drept.
- Țineți timp de aproximativ 10



Întindere a gambei:

- Puneți piciorul înapoi. Piciorul acestui picior va atinge podeaua cu întreaga sa suprafață. Mutați-vă greutatea pe piciorul din față.
- Țineți timp de aproximativ 10 secunde.
- Repetați această procedură pentru celălalt picior.
- Notă: Mențineți spatele și piciorul din spate



Întinderea coapsei interioare:

- Stați cu picioarele apropiate, cu genunchii în afară. Împingeți picioarele spre zona inghinală, dacă este posibil.
- Țineți timp de aproximativ 10 secunde.



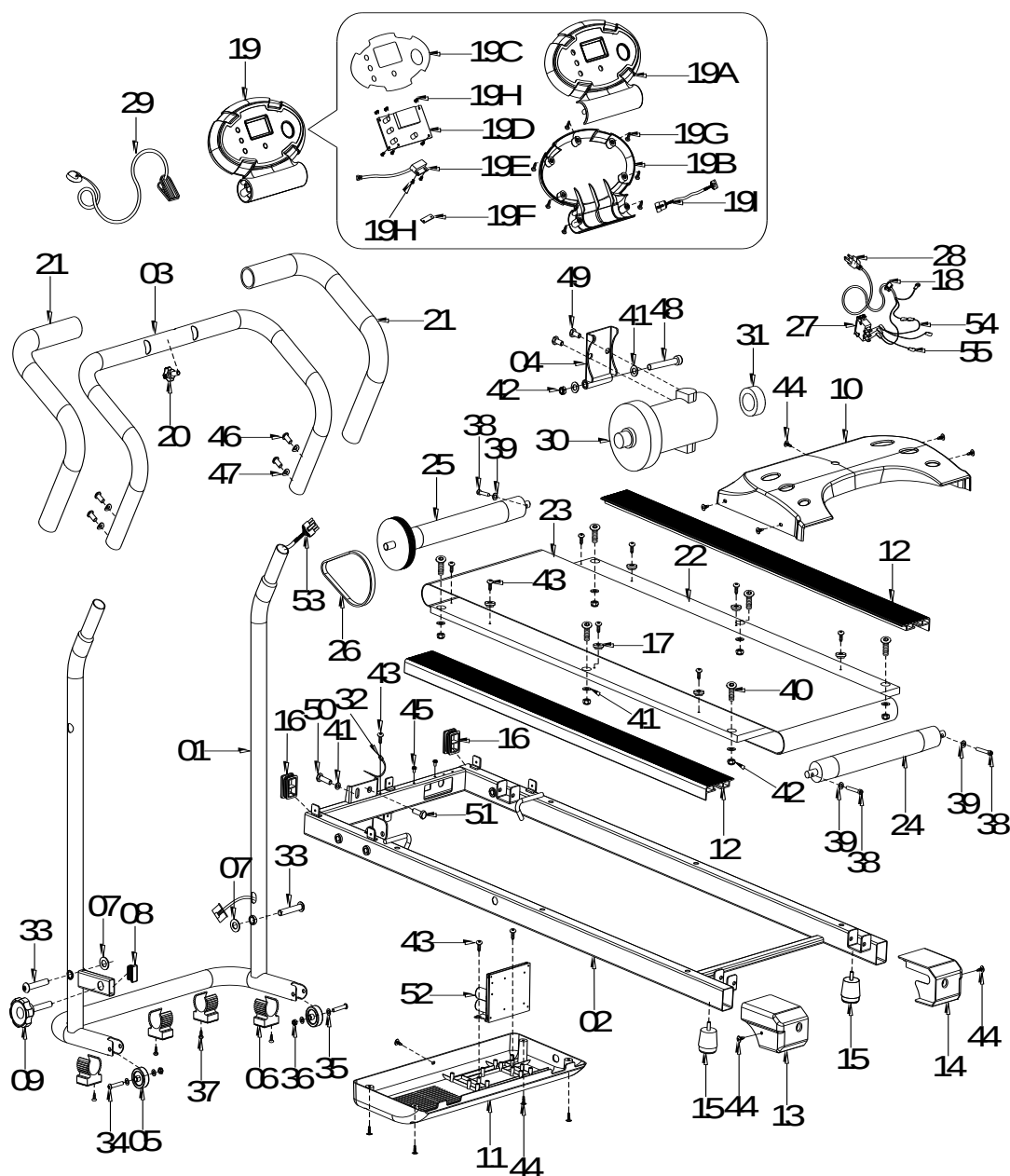
6. Lista de piese și desenul detaliat

Č.	Descriere	Mn.
1	Cadru de bază	1
2	Set cadru principal	1
3	Ghidon	1
4	Motor	1
5	Roabă	2
6	Picior de setare C	4
7	Șaibă din plastic $\varnothing 18$	2
8	Dop pătrat	1
9	M10 Șurub reglabil	1
10	Capacul superior al motorului	1
11	Capacul inferior al motorului	1
12	Pereți laterali	2
13	Capac de capăt stânga	1
14	Capac de capăt drept	1
15	Tampon reglabil	2
16	Dop pătrat	2
17	Cataramă laterală fixă	6
18	Clemă fixă pentru cablul de alimentare	1
19	Set de calculatoare	1
19A	Capacul superior al computerului	1
19B	Capacul inferior al computerului	1
19C	Panou	1
19D	Afișaj PCB	1

Č.	Descriere	Mn.
24	Rolă spate	1
25	Rulou frontal	1
26	Curea	1
27	Comutator	1
28	Cablu de alimentare	1
29	Cheie de securitate	1
30	Motor	1
31	Inel magnetic	1
32	Bandă	1
33	Șurub M10*60	2
34	3roub M6*40	2
35	Șaibă $\Phi 6$	4
36	Piulițe M6	2
37	Șurub ST4.2*13	4
38	Șurub M6*45	3
39	Șaibă plată $\Phi 6$	3
40	Șurub M8*60	6
41	Șaibă plată $\Phi 8$	9
42	Piulițe M8	7
43	Șurub ST4.2*13	11
44	Șurub ST4.2*13	12
45	Șurub M4*8	2
46	Șurub M8*16	4

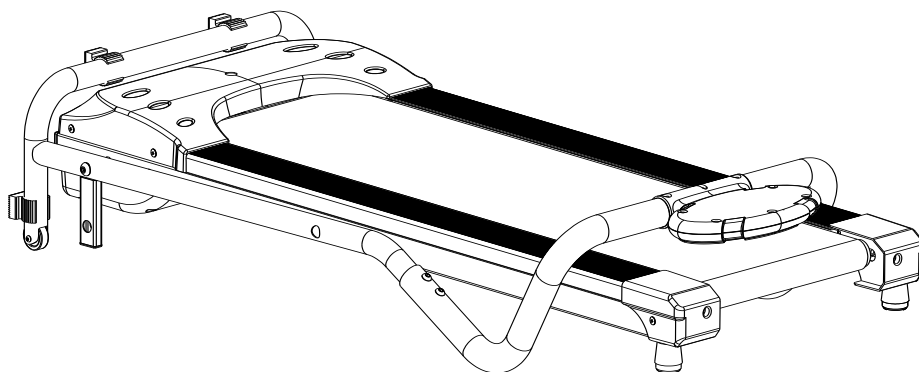
19E	Senzor cheie de securitate	1
19F	Insertie cheie pentru seif	1
19G	Șurub ST4.2*13	7
19H	Șurub ST3*8	8
19I	Cablu de conectare la computer	1
20	Șurub pivotant mic 3	1
21	Mâner din spumă	2
22	Zona benzii de alergat	1
23	Curea	1

47	Mașină de spălat Ø8	4
48	Șurub M8*90	1
49	Șurub M8*12	2
50	Șurub M8*35	1
51	Șurub M8*25	1
52	Panou de control	1
53	Cablu de conectare la panou	1
54	Intrare AC (negru)	1
55	Ieșire AC (roșu)	1

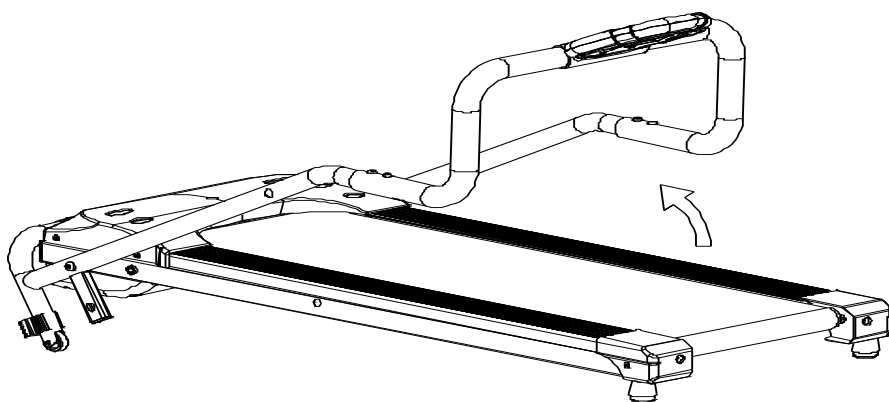


6. Instrucțiuni pentru compoziție

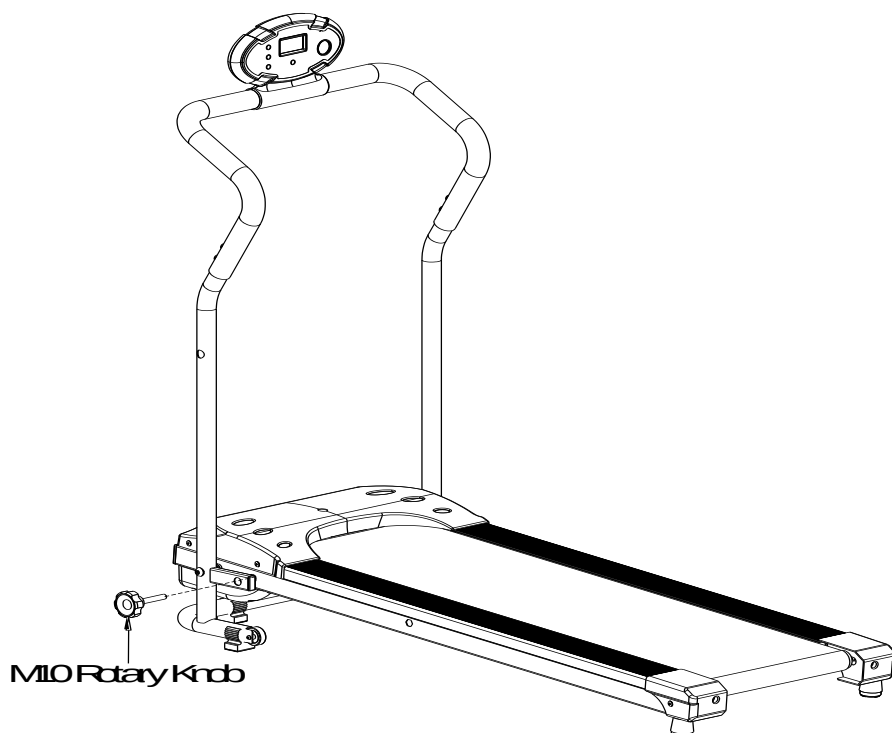
Pasul 1:



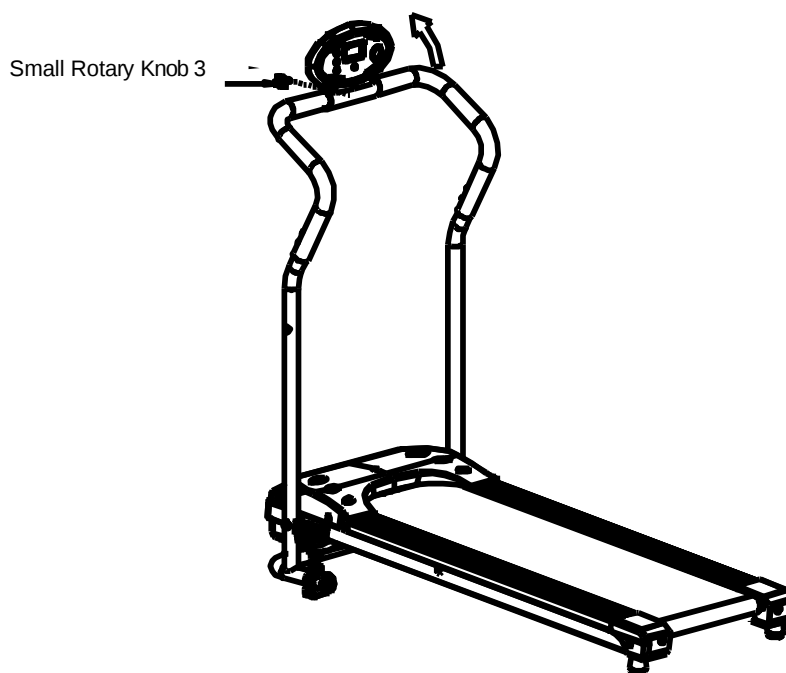
Pasul 2:



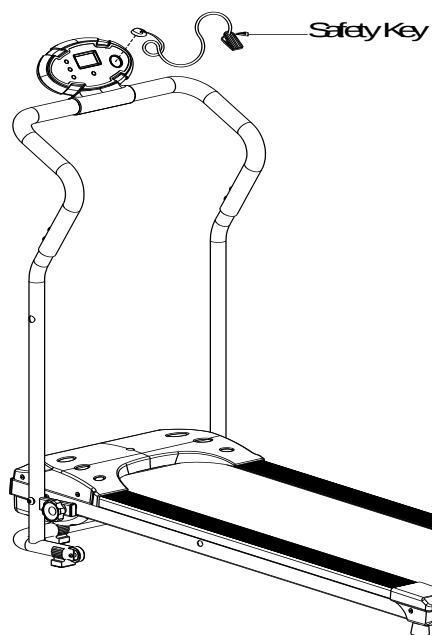
Pasul 3:



* Șurub reglabil M10

Pasul 4:

* Șurub mic reglabil 3

Pasul 5:

* Cheie de securitate

Se poate întâmpla ca uneori imaginile să difere de realitate. Acest lucru se datorează faptului că încercăm în mod constant să îmbunătățim calitatea și manopera. Acesta nu este un motiv de plângere.

Vă rugăm să rețineți: Nu vă putem informa cu privire la orice modificări ale caracteristicilor și specificațiilor care apar ca urmare a evaluării tehnice a produsului.

Vânzătorul oferă o garanție de 2 ani pentru acest produs la primul proprietar

Garanția nu acoperă defectele care rezultă din:

1. vina utilizatorului, adică deteriorarea produsului din cauza asamblării incorecte, a recondiționării necorespunzătoare, a utilizării neconforme cu garanția, de exemplu, introducerea insuficientă a tijei de șa în cadru, strângerea insuficientă a pedalelor în manivele și manivele la axul central
2. întreținere necorespunzătoare sau neglijată
3. daune mecanice
4. uzura pieselor în timpul utilizării normale (de exemplu, piese din cauciuc și plastic, mecanisme mobile, cum ar fi rulmenții cu curele trapezoidale, uzura butoanelor computerului)
5. eveniment inevitabil și dezastru natural
6. intervenții neprofesionale
7. manipularea necorespunzătoare sau plasarea necorespunzătoare, expunerea la temperaturi scăzute sau ridicate, expunerea la apă, presiune excesivă și șocuri, modificarea intenționată a designului, formei sau dimensiunilor

Avertisment:

1. exercițiul însoțit de efecte sonore și scârțâitul ocazional nu reprezintă un defect care să împiedice utilizarea corectă a mașinii și, prin urmare, nu poate face obiectul unei reclamații. Acest fenomen poate fi eliminat prin întreținerea normală.
2. durata de viață a rulmenților, curelei trapezoidale și a altor piese mobile poate fi mai scurtă decât perioada de garanție
3. mașinile trebuie să fie curățate și reglate profesional cel puțin o dată la 12 luni
4. în timpul perioadei de garanție, orice defecte ale produsului cauzate de un defect de fabricație sau de materiale defecte ale produsului vor fi corectate astfel încât produsul să poată fi utilizat în mod corespunzător
5. reclamația trebuie făcută în scris, cu indicarea precisă a tipului de bunuri, o descriere a defectului și o dovadă confirmată a achiziției



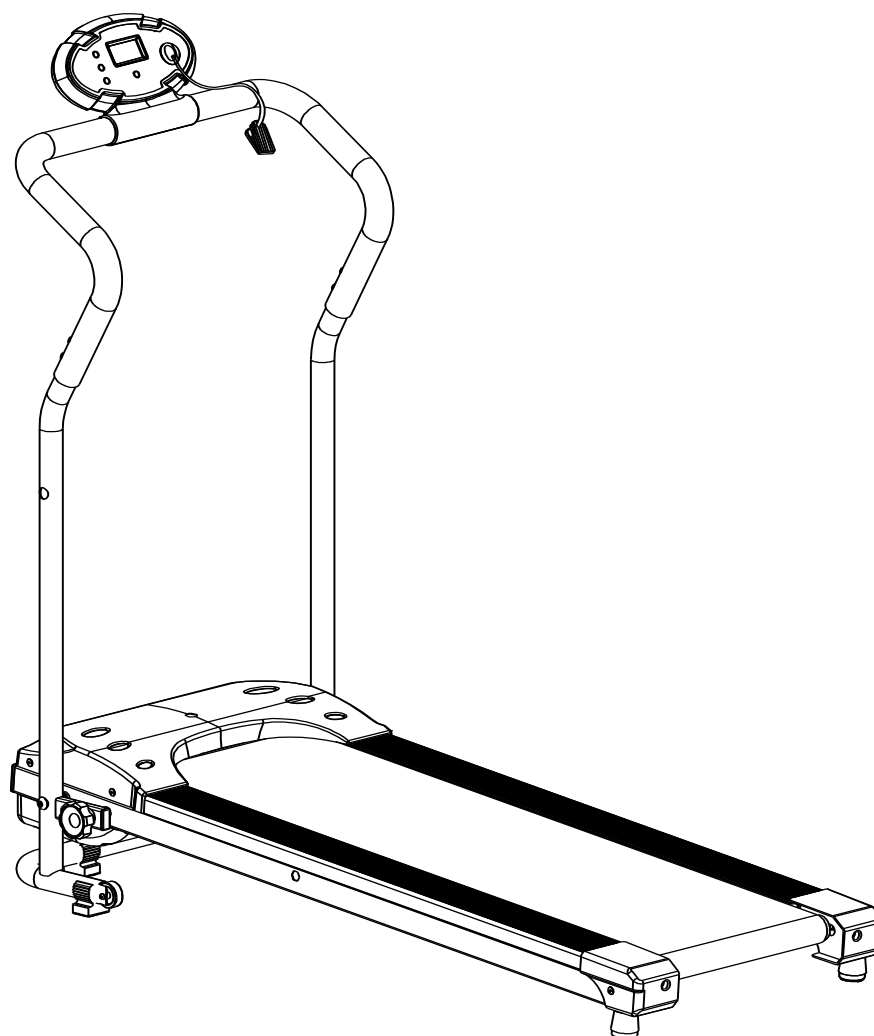
PROTECȚIA MEDIULUI - informații privind eliminarea echipamentelor electrice și electronice. Nu aruncați aparatul în deșeurile menajere la sfârșitul duratei sale de viață utilă sau atunci când repararea nu ar fi rentabilă. Pentru a elimina produsul în mod corespunzător, duceți-l la punctele de colectare desemnate, unde va fi acceptat gratuit. Eliminarea corespunzătoare va contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea potențialelor efecte negative asupra mediului și sănătății umane care ar putea rezulta din eliminarea necorespunzătoare a deșeurilor. Pentru detalii suplimentare, contactați autoritatea locală sau cel mai apropiat punct de colectare. Pot fi aplicate amenzi în conformitate cu reglementările naționale pentru eliminarea necorespunzătoare a acestui tip de deșeuri.

Drepturi de autor

MASTER SPORT s.r.o. își rezervă toate drepturile de autor asupra conținutului acestui manual. Drepturile de autor interzic reproducerea unor părți ale acestui manual sau în întregime de către o terță parte fără permisiunea expresă a MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. nu își asumă nicio răspundere pentru niciun brevet pentru utilizarea informațiilor conținute în acest manual.



TEKALNA STEZA MASTER F-07 MAS-F07



Uporabniški priročnik



Ta izdelek ima visoko porabo toka, zato ga ne priključite v isto vtičnico z drugimi gospodinjskimi aparati z višjo porabo toka, kot so klimatske naprave itd.

Prepričajte se, da je odklopnik tokokroga nastavljen na **10 A**, in vtičnico uporabljajte samo za ta stroj!

1. Pomembni varnostni ukrepi

OPOZORILO: Da bi zmanjšali tveganje resnih poškodb, pred uporabo izdelka preberite vse pomembne varnostne ukrepe in navodila v tem priročniku ter vsa opozorila na tekalni stezi. Ne prevzemamo nobene odgovornosti za poškodbe oseb ali premoženja, ki so posledica uporabe tega izdelka.

1. Pred prvo vadbo se posvetujte z zdravnikom, da vam pomaga pri pripravi ustreznega načrta vadbe. Posvet z zdravnikom je pomemben za osebe, starejše od 35 let ali z zdravstvenimi težavami.
2. Lastnik naprave mora zagotoviti, da so vsi uporabniki dovolj dobro seznanjeni z varnostnimi navodili in tveganji pri uporabi tekalne steze.
3. Tekaško stezo uporabljajte samo tako, kot je opisano v tem priročniku.
4. Izdelek postavite na ravno in trdno površino. Za strojem mora biti vsaj 2,4 m prostega prostora, ob straneh pa 0,6 m. Tekalne steze ne postavljajte na površine, na katerih bi bil lahko oviran dovod zraka. Pod izdelek položite podlogo, da zaščitite preprogo ali tla.
5. Izdelek postavite v notranjost. Ne izpostavljajte ga visoki vlažnosti in prahu. Tekaške steze ne postavljajte v garažo, na pokrito teraso ali v bližino vode.
6. Tekaške steze ne uporabljajte tam, kjer se uporabljajo aerosolni izdelki, ali v prostorih z nizko koncentracijo kisika.
7. Otroke, mlajše od 12 let, in hišne ljubljence držite stran od stroja.
8. Na traku lahko vadi le ena oseba hkrati.
9. Nosite primerna športna oblačila. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v tekalno stezo. Vedno nosite športne čevlje; na tekalno stezo ne stopajte bosi, v nogavicah ali sandalih.

10. Vključite jermen v ozemljene vtičnice. Na isti tokokrog ne sme biti priključena nobena druga oprema z veliko porabo električne energije. Uporabite 10A varovalko.
11. Če morate uporabiti podaljšek, uporabite samo trižilni kabel 230V/15A, ki ni daljši od 2 m.
12. Napajalni kabel hranite stran od vročih površin.
13. Nikoli ne premikajte traku, ki tvori vozno površino, če je stroj izklopljen ali poškodovan.
14. Pred uporabo preberite navodila in poskusite uporabiti varnostni ključ.
15. Nikoli ne spuščajte tekalne steze, medtem ko stojite na njej. Pri uporabi tekočega traku se vedno držite za ročaje.
16. Hitrost spreminjajte počasi, da se izognete nenadnim nihanjem hitrosti.
17. Nikoli ne puščajte varnostnega pasu pripetega brez nadzora. Po vsaki vadbi odstranite varnostni ključ in napajalni kabel iz električne vtičnice. Stikalo obrnite v položaj za ponastavitev/izklop.
18. Senzor srčnega utripa ni namenjen za medicinske namene. Izmerjeni podatki so le okvirni in nanje lahko vplivajo različni dejavniki.
19. Ne poskušajte dvigovati, postavljati ali premikati stroja, dokler ni pravilno sestavljen. Za premikanje traku morate biti sposobni varno dvigniti 20 kg.
20. Pri zlaganju ali premikanju izdelka se prepričajte, da je zaporni zatič v položaju, ki varno zaklene okvir.
21. Ne spreminjajte naklona tekalne steze s postavljanjem predmetov pod izdelek.
22. Redno preverjajte in zategujte vse dele tekalne steze.
23. Nikoli ne mečite ali vstavljajte predmetov v odprtine izdelka.
24. NEVARNOST: Po usposabljanju, pred čiščenjem ali vzdrževanjem vedno odklopite napajalni kabel. Nikoli ne odstranjujte pokrova motorja, razen če vam to naroči servisni tehnik. Vzdrževanje, ki presega obseg tega priročnika, lahko izvaja le pooblaščen servisni center prodajalca.
25. Ta tekalna steza je namenjena samo za domačo uporabo in kratkotrajno obremenitev. Ta izdelek ni namenjen za komercialno uporabo ali najem.
26. **OPOZORILO:**
Če je napajalni kabel poškodovan, ga mora serviser ali podobno usposobljena oseba takoj zamenjati. Ta stroj ni namenjen za uporabo osebam (vključno z otroki) z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi. Osebe, ki nimajo

izkušenj s tekalno stezo, morajo biti pri vadbi pod nadzorom odgovorne osebe.

Otroci morajo biti pod nadzorom, da se ne igrajo s tekalno stezo.

27. Napravo postavite na ravno in trdno površino. Tekaško stezo priključite v ozemljeno vtičnico z ustrezno obremenitvijo. Za informacije o obremenitvi in napajanju glejte nalepko, ki se nahaja na izdelku.

28. Delovna temperatura: od 5 °C do 40 °C. Če je bila tekalna steza izpostavljena nižji temperaturi, se pred vklopom prepričajte, da se je naprava ogrela na sobno temperaturo. Če tega ne storite, lahko poškodujete računalnik ali druge električne komponente.

1.1 Pomembne električne informacije

OPOZORILO!

- Za ta stroj nikoli ne uporabljajte vtičnice z napravo za preostali tok (RCD) (ameriška različica = GFCI). Naprava RCD/GFCI bo odklopila naprave z visoko porabo energije. Glavni kabel napeljite stran od gibljivih delov stroja, vključno z dvžnim mehanizmom in transportnimi kolesci.
- NIKOLI ne odstranite nobenega pokrova, ne da bi prej odklopili vtičnico naprave.

1.2 Pomembne operativne informacije

- Spremembe hitrosti niso takojšnje. V računalniku nastavite želeno hitrost. Računalnik bo hitrost spreminjal postopoma.
- Bodite previdni, če med tekom na tekaški stezi opravljate druge dejavnosti, na primer gledate televizijo, berete itd. Več dejavnosti hkrati lahko povzroči izgubo ravnotežja in posledično poškodbe.
- Da bi preprečili izgubo ravnotežja, NIKOLI ne vstopajte na premikajoči se trak ali izstopajte z njega. Gibanje traku se začne pri zelo nizki hitrosti, zato je lažje stopiti na trak.
- Pri rokovanju z računalnikom se držite ročaja.
- Ta stroj je opremljen z varnostnim ključem. Če varnostni ključ odstranite, se jermen takoj ustavi in stroj se izklopi. Če želite nadaljevati z vadbo, ponovno namestite varnostni ključ.

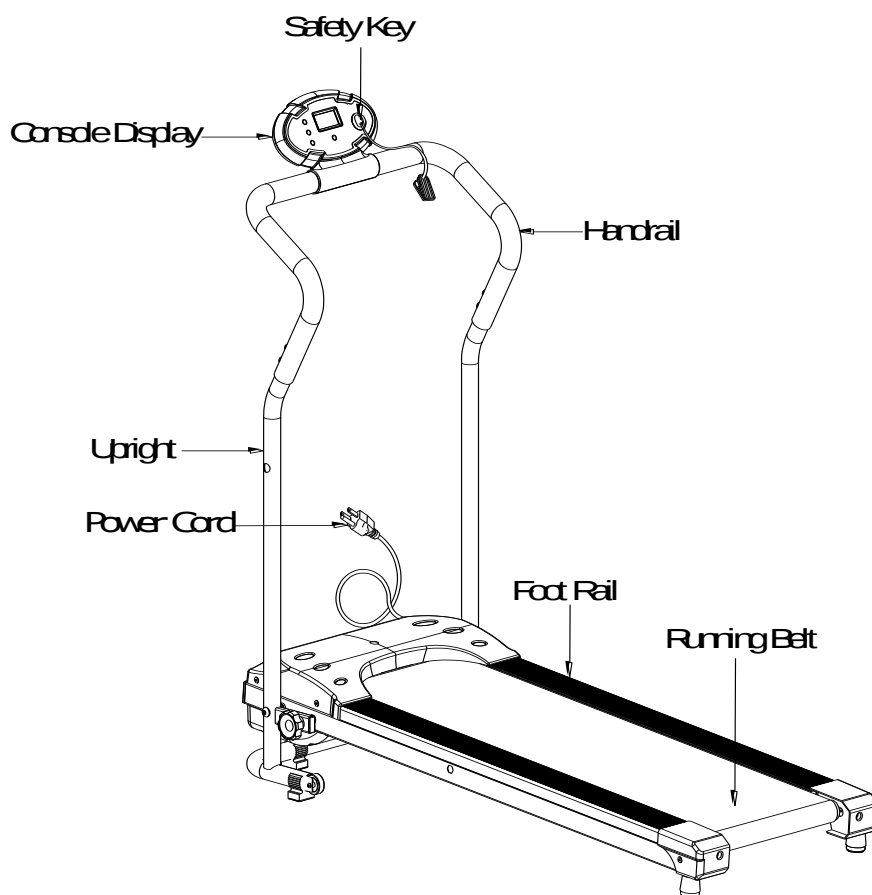
- Ne pritiskajte pretirano na gumbе računalnika. Za delovanje računalnika zadostuje rahel pritisk na gumb.

2. Deli strojev

S to tekalno stezo lahko izboljšate svojo telesno pripravljenost. Izdelek ne zavzame veliko prostora in ga je mogoče enostavno zložiti.

Hitrost: 1,0-8 km/h

Največja nosilnost: 95 kg



Pojasnjevalne opombe k diagramu:

Varnostni ključ

Zaslon konzole - računalniški zaslon

Ročaji - ročaji

pokončno - delovna mesta

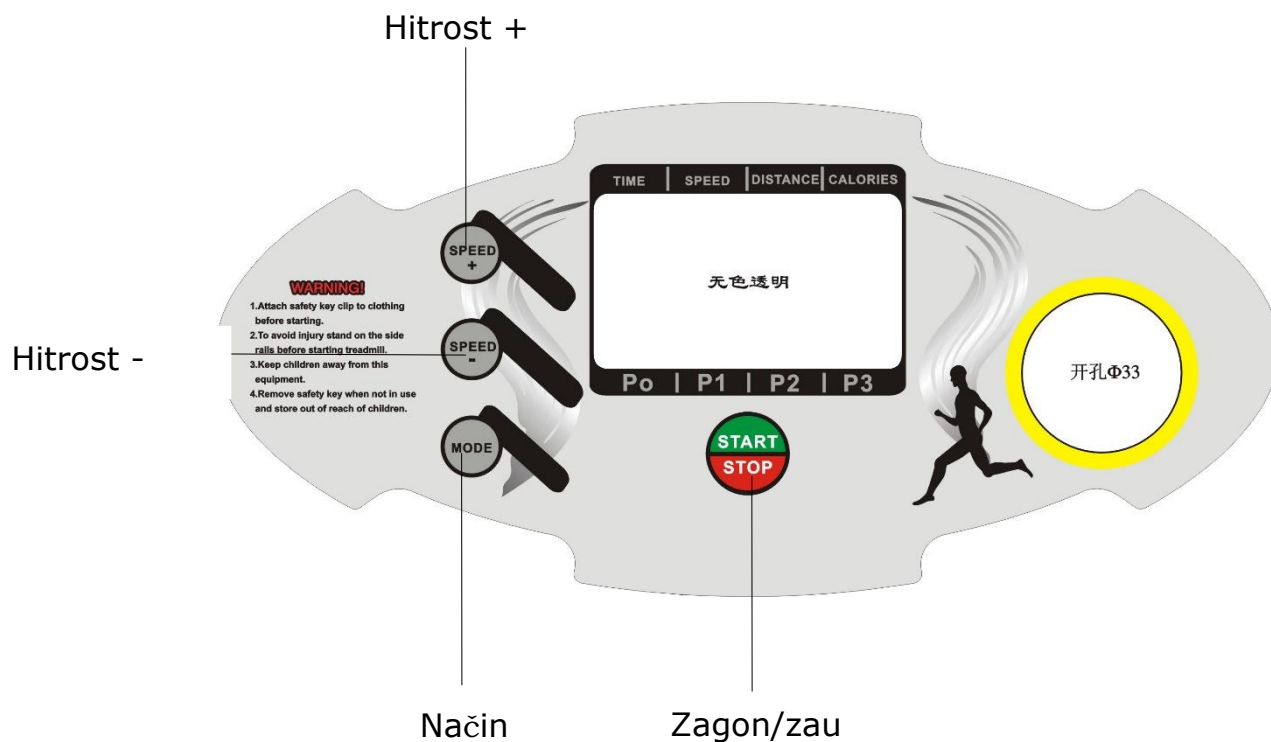
Napajalni kabel - napajalni kabel

Nogometna ograja - stranske ograje

Tekaški trak - tekalna steza

3. Računalniški nadzor

3.1 Računalniški gumbi



(21) REŽIM

Vključite stroj in pritisnite gumb za izbiro ene od prednastavitev P1-P5.

P1

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.5	2.0		STOP

P2

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	STOP

P3

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	STOP

P4

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	STOP

P5

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20MINS
SPEED(Km/h)	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	STOP

(22) START/STOP

Pritisnite gumb za zagon jermena. Med vadbo pritisnite gumb za ustavitev pasu.

(23) HITROST +

Pritisnite gumb, da povečate hitrost za eno stopnjo. Če držite gumb, se hitrost povečuje neprekinjeno.

(24) HITROST -

Pritisnite gumb za zmanjšanje hitrosti za eno stopnjo. Če držite gumb pritisnjen, se hitrost zmanjšuje neprekinjeno.

3.2 Začetek dela

Če želite vklopiti tekalno stezo, jo priključite v električno omrežje in vklopite stikalo na sprednji strani pod pokrovom motorja. Prepričajte se, da ste pravilno vstavili varnostni ključ, brez katerega se tekalna steza ne bo zagnala. Ko ste vklopili tekalno stezo, se bo zasvetil računalniški zaslon.

4. Vzdrževanje

Redno vzdrževanje/mazanje lahko podaljša življenjsko dobo izdelka. Najboljšo zmogljivost tekalne steze lahko dosežete le z rednim vzdrževanjem tekalne steze in površine.

UPOŠTEVAJTE: STANJE POVRŠINE TEKALNE STEZE IMA LAHKO POMEMBNO VLOGO PRI DELOVANJU IN TRAJNOSTI IZDELKA. GARANCIJA NE KRIJE POŠKODB ZARADI ZANEMARJENEGA VZDRŽEVANJA.

OPOZORILO: PRED SERVISIRANJEM IZKLJUČITE NAPAVALNI KABEL IZ STENSKE VTIČNICE.

OPOZORILO: PRED ZLAGANJEM POPOLNOMA USTAVITE JERMEEN.

4.1 Redno vzdrževanje

- Z mehko in vlažno krpo obrišite vogale traku in območje med vogali traku in okvirjem. Zgornji del traku lahko operete z vodo in blagim milom s krtačo. To čiščenje opravite enkrat na mesec. Pred uporabo pustite, da se pas posuši.
- Vsaj enkrat na mesec sesajte pod jermenom, da preprečite nabiranje prahu.

4.2 Rutinska oskrba

- Pred uporabo preverite vse dele
- Če je kateri koli del poškodovan, ga takoj zamenjajte.
- Nikoli ne uporabljajte jermena, če je kateri koli njegov del poškodovan. Takoj se obrnite na prodajalca.

Na tla ali preprogo morate položiti ustrezno podlogo, da jo zaščitite pred morebitnimi poškodbami. Nekateri deli izdelka so bili namazani z oljem, ki lahko kadar koli izteče.

4.3 Mazanje jermena, plošče in koles

Trenje vpliva na življenjsko dobo jermena in površino tekalne steze. Priporočamo, da te dele redno mažete in tako podaljšate življenjsko dobo izdelka.

Olje je vključeno v paket. Po približno 40 urah delovanja namažite jermen.

Priporočamo, da ploščo namažete po naslednjem postopku:

Občasna uporaba (manj kot 3 ure na teden) - vsakih 6 mesecev

Srednja uporaba (3-5 ur na teden) - vsake 3 mesece

Pogosta uporaba (več kot 5 ur na teden) - vsakih 6-8 tednov.

Postopek mazanja:

- Z mehko in suho krpo obrišite območje med jermenom in ploščo.
- Olje enakomerno razporedite po notranji površini jermena in plošče (prepričajte se, da je stroj izklopljen in izključen iz električnega omrežja).
- Redno namažite sprednje in zadnje valje, da ohranite učinkovitost.

Če jermen, ploščo in kolesa vzdržujete čiste, lahko pričakujete, da jih boste morali ponovno namazati po 800 urah.

4.4 Kako preveriti, ali je tekalna površina ustrezno namazana?

13. Odklopite jermen iz omrežne vtičnice.

14. Pas zložite v položaj za shranjevanje.

15. Z otipom preverite stanje spodnje strani tekalne površine.

Če je površina na otip gladka, je ni treba mazati.

Če je površina na otip suha, jo namažite s silikonskim oljem.

Priporočamo uporabo silikonskega oljnega spreja.

4.5 Nastavitev jermena

Nastavitev napetosti jermena je zelo pomembna za zagotovitev gladke in stabilne vozne površine. Pas lahko nastavite z desnim in levim nastavitvenim vijakom.

Nastavitev opravite s pomočjo imbusnega ključa, ki je priložen v paketu.

Nastavitveni vijak se nahaja na koncu stopalk, kot je prikazano na spodnji sliki:



Opomba: Nastavitev poteka skozi majhno luknjico na pokrovčku.

Zadnji valj zategnite le tako, da preprečite zdrs prednjega valja. Zavrtite desni in levi vijak v smeri urinega kazalca in preverite, ali je jermen pravilno napet.

NE PRITISUJTE jermena - pretirano zategovanje lahko povzroči poškodbe jermena in posledično poškodbe ležajev.

4.6 Centriranje tekalne steze

Ta jermen je izdelan tako, da je tekalna steza v sredini. Normalno je, da nekateri trakovi tečejo na eno stran, če trak teče brez tekača. Po nekaj minutah uporabe naj bi se pas nagibal k temu, da gre na sredino. Če se med uporabo jermen še vedno premika v stran, ga je treba nastaviti. Sledite temu postopku:

▲ Najprej nastavite hitrost na najnižjo stopnjo

▲ Nato preverite, na katero stran je pas odklonjen

Če se jermen odklanja v desno, z imbusnim ključem 6 mm zategnite desni vijak in sprostite levi vijak, dokler se jermen ne izostri. Če se jermen odmakne v levo, zategnite levi vijak in sprostite desni vijak s 6 mm imbus ključem, dokler se jermen ne izostri. Če jermen nastavljate z imbus ključem, je pomembno, da ga nastavljate v intervalih po pol obrata. Pretirano zategovanje jermena lahko povzroči poškodbe.

5. NAVODILA ZA VADBO

OPOZORILO: pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, ali osebe z obstoječimi zdravstvenimi težavami.

Sposobnost srca in pljuč ter učinkovita porazdelitev kisika po krvi do mišic so pomembni dejavniki vaše zmogljivosti. Delovanje vaših mišic je odvisno od kisika, ki zagotavlja energijo za vsakodnevne dejavnosti, kar imenujemo aerobna dejavnost. Ko ste fit, vašemu srcu ni treba delati tako močno.

Navodila za raztezanje

Nasveti za raztezanje:

- Začnite s postopnimi vajami za gibljivost vseh sklepov, npr. vrteti zapestja, upogibati roke in ramena.
- Pred razteznimi vajami se vedno ogrejte, saj se tako poveča prekrvavitev, zaradi česar so mišice prožnejše.
- Začnite s spodnjimi okončinami in se vzpenjajte.
- Vsako raztezanje naj traja vsaj 10 sekund (20 do 30 sekund), običajno ga ponovite 2 do 3-krat.
- Ne zavlačujte ga do bolečine. Če začutite bolečino, popustite.
- Počakajte. Raztezanje mora biti postopno in sproščeno.
- Med raztezanjem ne zadržujte diha.

Po vadbi se raztegnite, da preprečite skrajšanje mišic.

Raztezanje stegenske mišice:

- Postavite se na desno nogo, z levo roko primite levi gleženj in dvignite nogo nazaj proti bokom.
- Hrbet naj bo raven, kolena pa skupaj. Za ravnotežje se po potrebi oprite na steno.
- Držite približno 10 sekund.
- - ponovite za drugo nogo.



Raztezanje zadnjega dela stegna:

- Iztegnite eno nogo, roke položite na upognjene noge (stegna). Potiskajte navzdol in navzven, dokler ne začnete čutiti napetosti v zadnjem delu kolena (ali iztegnjene noge).
- Kolena naj bodo sproščena, hrbet pa raven.
- Držite približno 10 sekund.
- Postopek ponovite za drugo nogo.



Raztezanje teleta:

- Postavite nogo nazaj. Stopalo te noge se bo s celotno površino dotikalo tal. Težo prenesite na sprednje stopalo.
- Držite približno 10 sekund.
- Postopek ponovite za drugo nogo.
- Opomba: Med izvajanjem te vaje imejte hrbet in zadnjo nogo vzravnana.

**Raztezanje notranjega stegna:**

- Sedite z nogami skupaj, kolena so iztegnjena. Če je mogoče, potisnite stopala proti dimljam.
- Držite približno 10 sekund.



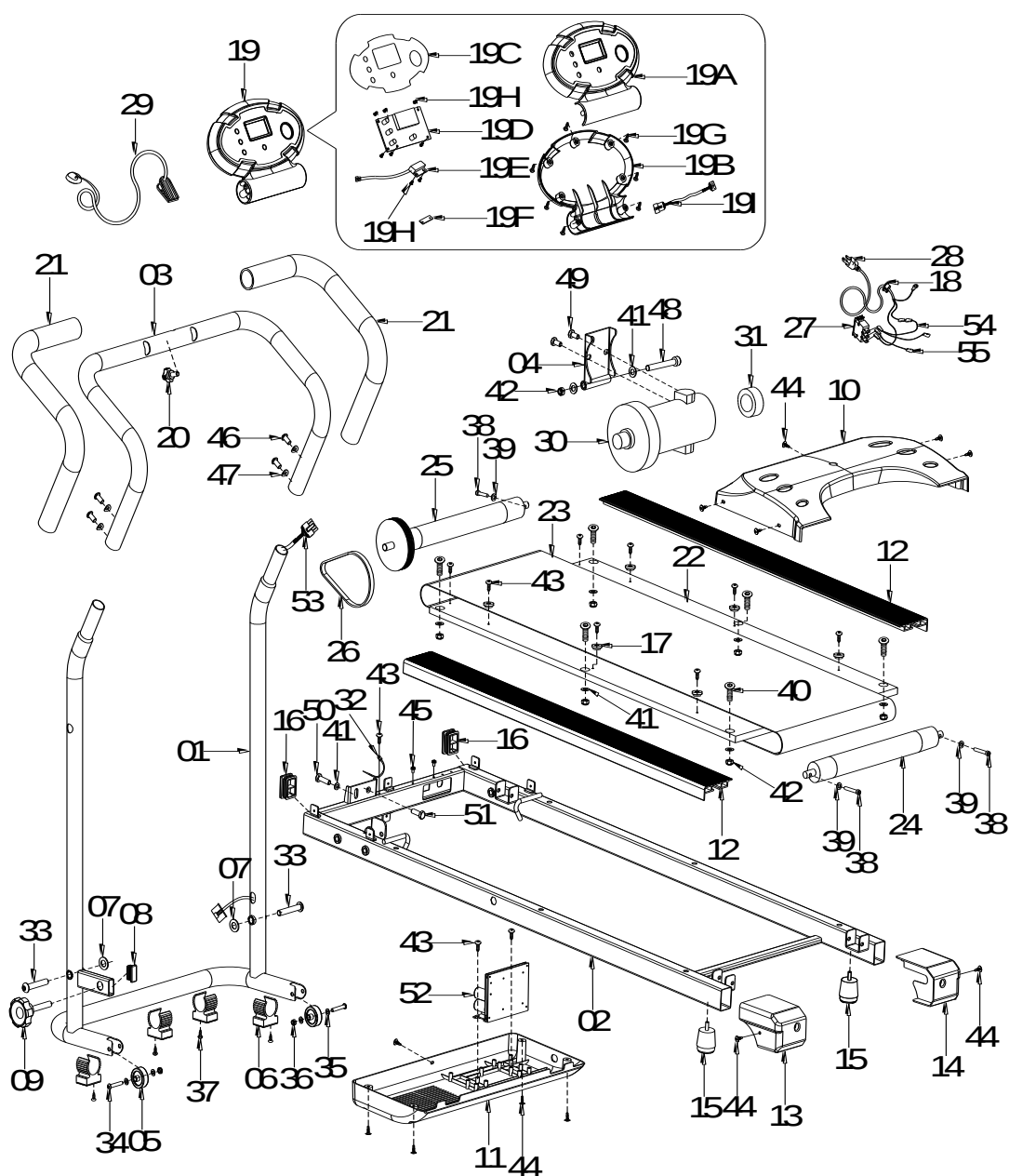
6. Seznam delov in podrobna risba

Č.	Opis	Mn.
1	Osnovni okvir	1
2	Sklop glavnega okvirja	1
3	Ročaj	1
4	Motor	1
5	Kolesarske tačke	2
6	Stopalo za nastavitev C	4
7	Plastična podložka $\varnothing 18$	2
8	Kvadratni zamašek	1
9	M10 Nastavljiv vijak	1
10	Zgornji pokrov motorja	1
11	Spodnji pokrov motorja	1
12	Stranske stene	2
13	Levi končni pokrovček	1
14	Desni končni pokrovček	1
15	Nastavljiva podloga	2
16	Kvadratni zamašek	2
17	Fiksna stranska zaponka	6
18	Pritrjena sponka napajalnega kabla	1
19	Računalniški komplet	1
19A	Zgornji pokrov računalnika	1
19B	Spodnji pokrov računalnika	1
19C	Plošča	1
19D	Prikaz PCB	1
19E	Senzor varnostnega ključa	1

Č.	Opis	Mn.
24	Zadnji valjček	1
25	Sprednji valjček	1
26	Pas	1
27	Stikalo	1
28	Napajalni kabel	1
29	Varnostni ključ	1
30	Motor	1
31	Magnetni obroč	1
32	Trak	1
33	Vijak M10*60	2
34	3roub M6*40	2
35	Podloga $\Phi 6$	4
36	Matice M6	2
37	Vijak ST4.2*13	4
38	Vijak M6*45	3
39	Ploščata podložka $\Phi 6$	3
40	Vijak M8*60	6
41	Ploščata podložka $\Phi 8$	9
42	Matice M8	7
43	Vijak ST4.2*13	11
44	Vijak ST4.2*13	12
45	Vijak M4*8	2
46	Vijak M8*16	4
47	Podloga $\Phi 8$	4

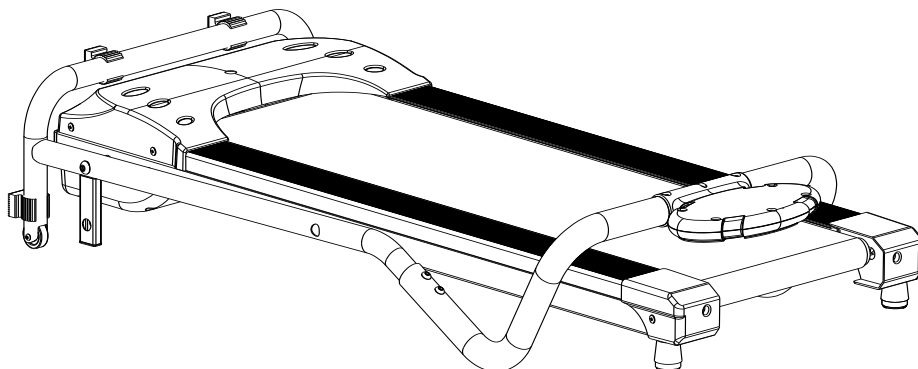
19F	Vstavljanje ključa za sef	1
19G	Vijak ST4.2*13	7
19H	Vijak ST3*8	8
19I	Računalniški priključni kabel	1
20	Mali vrtljivi vijak 3	1
21	Penast ročaj	2
22	Območje tekalne steze	1
23	Pas	1

48	Vijak M8*90	1
49	Vijak M8*12	2
50	Vijak M8*35	1
51	Vijak M8*25	1
52	Nadzorna plošča	1
53	Kabel za povezavo plošče	1
54	AC vhod (črn)	1
55	Izhod za izmenični tok (rdeča barva)	1

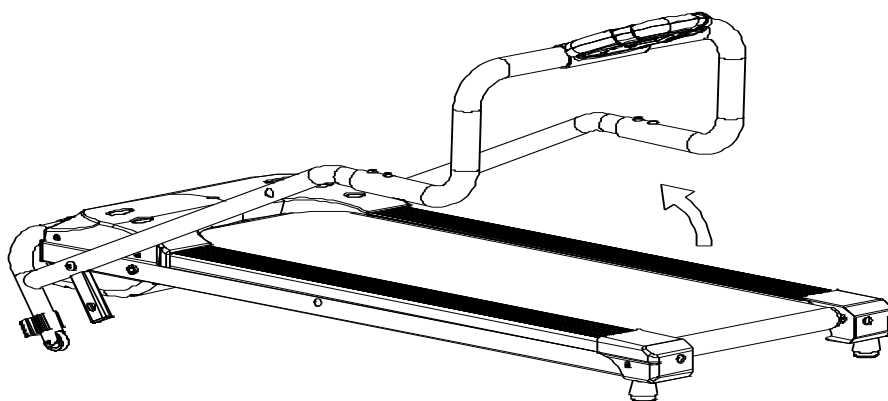


6. Navodila za sestavo

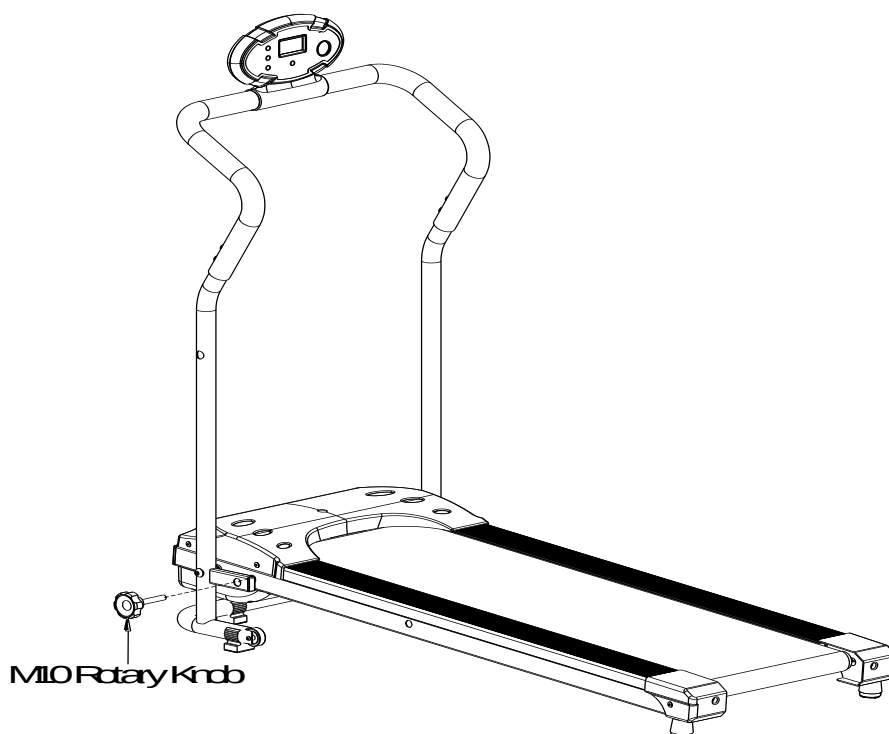
Korak 1:



Korak 2:

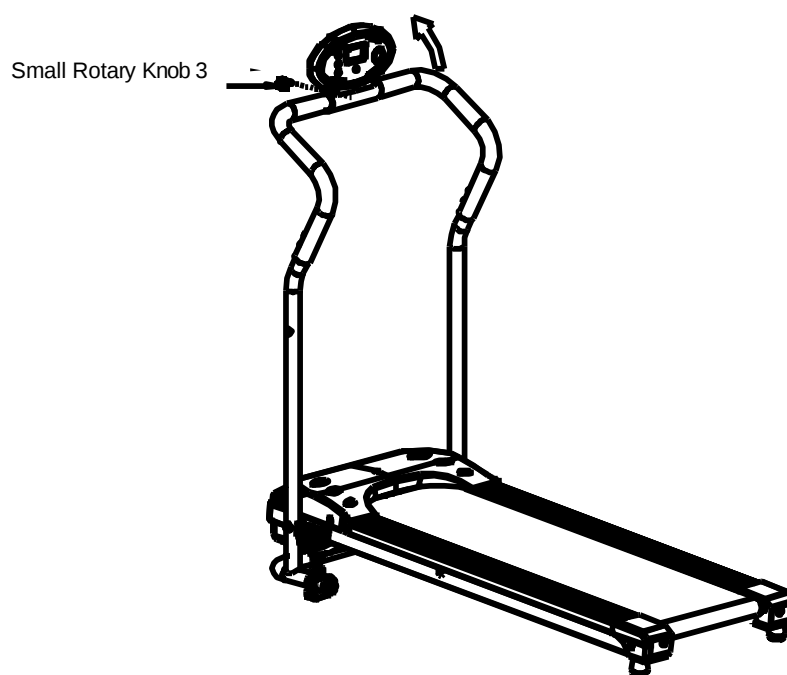


Korak 3:



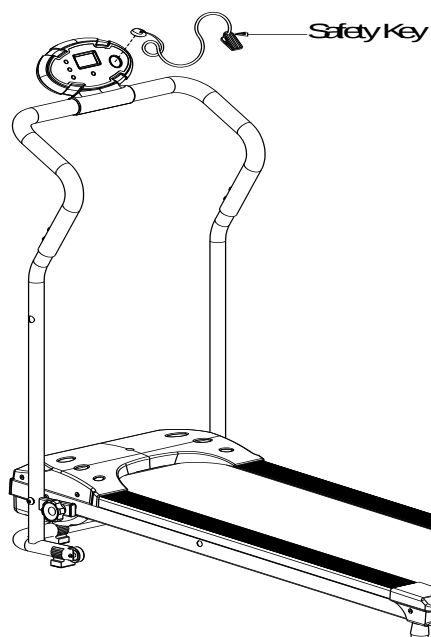
* Nastavljev vijak M10

4. korak:



* Majhen nastavljiv vijak 3

5. korak:



* Varnostni ključ

Včasih se lahko zgodi, da se slike razlikujejo od resničnosti. To je posledica dejstva, da se nenehno trudimo izboljšati kakovost in izdelavo. To ni razlog za pritožbo.

Upoštevajte: Ne moremo vas obvestiti o morebitnih spremembah funkcij in specifikacij, do katerih pride zaradi tehničnega ocenjevanja izdelka.

Prodajalec zagotavlja 2-letno garancijo za ta izdelek prvemu lastniku

Garancija ne krije napak, ki nastanejo zaradi:

1. po krivdi uporabnika, tj. poškodbe izdelka zaradi nepravilne montaže, neustrezne obnove, uporabe, ki ni v skladu z garancijo, npr. nezadostno vstavljanje sedežne opore v okvir, nezadostno zategovanje pedal v ročicah in kretnicah na osrednjo os
2. neustrezno ali zanemarljivo vzdrževanje
3. mehanske poškodbe
4. obraba delov med običajno uporabo (npr. gumijasti in plastični deli, gibljivi mehanizmi, kot so ležaji z jermenji, obraba računalniških gumbov).
5. neizogiben dogodek in naravna nesreča
6. nestrokovni posegi
7. neustrezno ravnanje ali neustrezna namestitvev, izpostavljenost nizkim ali visokim temperaturam, izpostavljenost vodi, previsokemu tlaku in udarcem, namerno spreminjanje oblike, oblike ali dimenzij

Opozorilo:

1. vadba, ki jo spremljajo zvočni učinki in občasno škripanje, ni napaka, ki bi preprečevala pravilno uporabo naprave, in zato ne more biti predmet pritožbe. Ta pojav je mogoče odpraviti z običajnim vzdrževanjem.
2. življenjska doba ležajev, jermenov in drugih gibljivih delov je lahko krajša od garancijskega roka
3. stroji morajo biti strokovno očiščeni in nastavljeni vsaj enkrat na 12 mesecev.
4. v garancijskem obdobju bodo vse napake izdelka, ki so posledica napake v proizvodnji ali pomanjkljivega materiala izdelka, odpravljene tako, da bo izdelek mogoče pravilno uporabljati
5. zahtevek je treba vložiti v pisni obliki z natančno navedbo vrste blaga, opisom napake in potrjenim dokazilom o nakupu.



VAROVANJE OKOLJA - informacije o odstranjevanju električne in elektronske opreme. Naprave ne odlagajte med gospodinjske odpadke, ko se izteče njena življenjska doba ali ko bi bilo popravilo neekonomično. Da bi izdelek pravilno odstranili, ga odnesite na določena zbirna mesta, kjer ga bodo sprejeli brezplačno. Pravilno odlaganje bo pomagalo ohraniti dragocene naravne vire in preprečiti morebitne negativne vplive na okolje in zdravje ljudi, ki bi lahko nastali zaradi nepravilnega odlaganja odpadkov. Za dodatne informacije se obrnite na lokalno oblast ali najbližjo zbirno točko. Za nepravilno odstranjevanje tovrstnih odpadkov se lahko v skladu z nacionalnimi predpisi naložijo globe.

Avtorske pravice

MASTER SPORT s.r.o. si pridržuje vse avtorske pravice za vsebino tega priročnika. Avtorske pravice prepovedujejo razmnoževanje delov tega priročnika ali celotnega priročnika s strani tretje osebe brez izrecnega dovoljenja družbe MASTER SPORT s.r.o. Družba MASTER SPORT s.r.o. ne prevzema nikakršne patentne odgovornosti za uporabo informacij iz tega priročnika

